گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

ساڵی دووەم
17
JAN 2012

www.pzishkmagazine.com





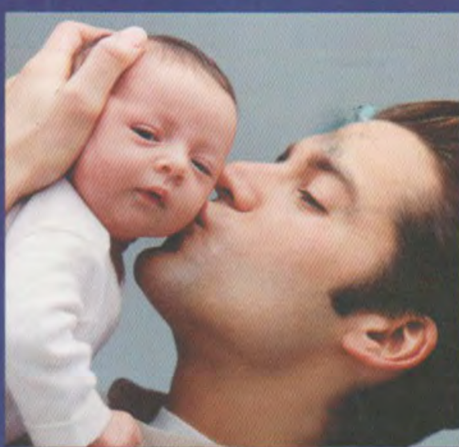
بۆچی نەخۆش پابەند نابن بە چارەسەری؟

ئەیدز/ ڤایرۆسی کەم و کوڕیی بەرگریی لەش



هۆیەکانی پەککەوتنی گورچیلەکان

قەڵەوی و منداڵ بوون لە ئافرەت



چارەسەریی نەزۆکی

١٢/١ ڕۆژی جیهانی بەرەنگاربوونەوەی ئەیدز

د.خالس قادر ئەحمەد
بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستیی
حکومەتی هەرێمی کوردستان

(١/ ١٢) ی هەموو ساڵێک ڕۆژێکی دیار و کاریگەرە لە مێژووی هەوڵەکانی بەرەنگاربوونەوەی ئەیدز دوای بە دوای کۆبوونەوەی لوتکەی وەزیرانی تەندروستی وولاتانی جیهان کە لە (١٩٨٨/١٢/١) لە لەندەن بەڕێوە چوو، بڕیار درا ئەو ڕۆژە بە ڕۆژی جیهانی بەرەنگاربوونەوەی ئەیدز ئەژمار بکرێت تاوەکو ببێتە هۆکارێک بۆ یەکخستنی هەوڵ و تواناکانی دەزگا تەندروستییە جیهانییەکان و ڕێکخراوە نێو دەوڵەتییەکان. هەروها دەرفەتێکیش بێت بۆ زیاتر ووشیار کردنەوەی هاووڵاتیان لەو ڕۆژەدا بە ئەنجام دانی چالاکی جۆراو جۆر و دەربڕینی پشتگیریش بۆ ئەو کەسانەی بوونەتە قوربانی ئەو پەتا جیهانییە وەک ئەرکێکی مرۆڤایەتی و پێویستییەکی نێو دەوڵەتی لە بەرەنگاربونەوەی نەخۆشییەکە، کە هیچ سنورێکی بۆ نییە و کەس پارێزراو نییە لە مەترسی یەکانی. بۆ ئەمساڵ لەم یادەدا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تیشک دەخاتە سەر بەرەنگاربوونەوەی (جیاکاری و نەنگی لە چاودێری تەندروستیدا بەرامبەر تووش بووان و نەخۆشانی ئەیدز) هەروەک بۆ سێهەمین ساڵ بەدوایەک دروشمی ئەو ڕۆژە پاراستنی مافی مرۆڤە بە لەبەر چاو گرتنی مافی مرۆڤ لە دەست گەیشتن بە چاودیری تەندروستی و جیاوازی نەکردن لەسەر بنەمای تووش بوون بە نەخۆشی ئەیدز لەو بوارەوە.

بەگوێرەی دوا ئاماری نەخۆشییەکە لە جیهان وەک لە ڕاپۆرتی تایبەتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دا هاتووە:

ژمارەی تووشبووان (کە لە ژیاندا ماون) -٣ ,٣٣ملیۆن کەسە
ژمارەی تووشبووان لە ڕەگەزی مێینە:٧ ,١٥ملیۆن
منداڵ (خوار ١٥ ساڵ) - ١ ,٢ملیۆن
ژمارەی مردووان لە ٢٠٠٩ ز - ٨ ,١ملیۆنە.
ژمارەی توشبووانی نوێ لە ساڵی ٢٠٠٩ ز - ٦ ,٢ ملیۆن

لە هەرێمی کوردستان دوا ئاماری تووشبوون بە ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش کە دەبێتە هۆی نەخۆشی ئەیدز:

لە ساڵی (١٩٨٦ز) تاوەکو (٢٠١١/٩/١٠)، (٩١) حالەتەکە (٧٢) یان بیانی بوون و ڕەوانەی ووڵاتی خۆیان کراونەوتەوە و (١٩) یان دانیشتووی هەرێمی کوردستانن کە یەکێکیان لە دەرەووەی ووڵات دەژی و چواریشیان مردوون. ئەو (١٤) حاڵەتەی کە لە هەرێمن تەنها (٣) یان نەخۆشی ئەیدزیان هەیە و چارەسەر وەردەگرن و ئەوانیتر هەڵگری ڤایرۆسەکەن، وە سەرجەمیان لە ژێر چاودێری پاراستنی تەندروستی ددان و پشکنین و بەدواداچوونیان بۆ دەکرێت و ڕ ێنمایی و ئامۆژگاری تایبەتیان پێدەدرێت.

وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان بەردەوامە لە چڕکردنەوەی کارەکانی لە پێناو پێشگیری و کۆنترۆلی نەخۆشی ئەیدز لە چوار چێوەی پلانی نیشتمانی بەرەنگار بوونەوەی ئەیدز لە هەرێم و پرۆگرامی ئەیدز لە کوردستان کە پرۆگرامێکی تایبەتە بۆ پێداچوونەوە بەپلانی ستراتیژی و دانانی پلانێکی ستراتیژی تۆکمەتر و گشتگیرتر بە بەشداری و هەماهەنگی چەندین وەزارەتی پەیوەندار و ڕێکخراوی کۆمەڵی مەدەنی لە هەرێمی کوردستان کە لە مانگی شوباتی (٢٠١١ز) بەپێکهێنانی ئەنجومەنی باڵای ئەیدز لە هەرێمی کوردستان دەستی بە کارەکانی کردووە و ئێستا بەشێکی زۆر لەکارەکانی تەواو بووە و لەدواقۆناغی دانانی ستراتیژیەتی نوێی بەرەنگاربوونەوەیە بۆ (٥_١٠) ساڵی داهاتوو.

گرنگترین ئەو ڕێ وشوێنانەی کە لە کوردستان دەگیرێنە بەر بۆ پێشگیری نەخۆشییەکە بریتین لە:

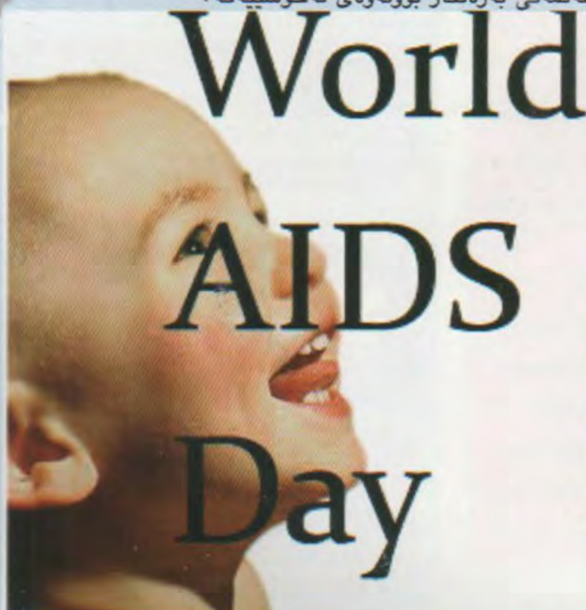
١- پەتاگەری و خێرا دەست نیشان کردنی ئەو کەسانەی کە هەڵگری ڤایرۆسەکەن، بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە بە گروپی مەترسیداری نەخۆشیەکە ناسراون، وەک:
کرێکارانی بیانی، شاند کراوەکان، ئەو کەسانەی زوو زوو خوێن وەردەگرن یان هەوکردنی درێژخایەنی جگەر، نەخۆشی خوێن، نەخۆشییە سێکسیەکانیان هەیە یان پێویستیان بە شۆردنی گورچیلە هەیە. هەروها هەموو بوتڵێکی خوێن، وە ئەو بەند کراوانەی لەسەر کاری سێکسی بەند دەکرێن و کارمەندانی شوێنە گەشتیاریەکان ..هتد..

٢- ووشیارکردنەوەی کۆمەڵ لە نەخۆشییەکە و چۆنیەتی خۆپاراستن لێ ی.

٣- بەهێزترکردنی تواناکانی دام و دەزگا تەندروستییەکان لە ڕووی پزیشک و کادیری پزیشکی ڕاهێندرا و دابین کردنی پێداویستییەکانی تاقیگەیی بۆ دەست نیشان و چەسپاندنی حالەتەکان لە هەرێمی کوردستان.

٤- هەماهەنگی کردن لەگەڵ وەزارەتە پەیوەندارەکانی هەرێم و وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدرال و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و یونیسێف.

بەو بۆنەیەوە داواکارین لە هاووڵاتیان پابەندی ڕێنماییە تەندروستییەکان بن لە پێناو پاراستنی تەندروستی و گیانی خۆیان و هاونیشتمانیانان. هاوکات داواکاریشین لە سەرجەم ڕێکخراوەکانی کۆمەڵی مەدەنی کە بە ئەرکی سەر شانیان هەڵبستن لە بەشدار بوون لە هەڵمەتی بەرەنگاربونەوەی ئەو نەخۆشییە لە کوردستان. خۆشبەختانە هەرێمی کوردستان کەمترین حاڵەتی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەشی تێدایە بە بەراورد لەگەڵ هەرێم و وولاتانیتری جیهان، ئەمەش هەوڵەکانی پێشگیری و کۆنترۆڵ کردنی مسۆگەرتر دەکات ئەگەر هەمووڵایەک هاوکار بین لە هەڵمەتی بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییەکە.



ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک:

١ - بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حەمەنجم حەمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسێن
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب ئابر کریم
د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبداللە

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێڕی: نەورۆز

دیزاین:
ئاری
(ari1355@yahoo.com) ٠٧٥٠٤٩٥١٩٤٢

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کۆمپانیای پەیک بڵاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیك نەخۆشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com



لە ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - کوونی نێوان گوێچکەڵەکانی دڵ، هۆکارەکانی و نیشانەکانی و چارەسەر کردنی.
٢ - نوێترین چارەسەرکردنی نەخۆشیی ورووژانی قۆڵۆن(تهيج القولون).
٣ - ئاوی سپیی چاو چییە و چارەسەر کردنی چۆنە؟
٤ - جۆرەکانی زیپکە و چارەسەر کردنی زیپکە.
٥ - دەرمان چییە؟ بۆچی بەکار دێت؟ سەرچاوەی دەرمانەکان چین؟



ئەیدز / ڤایرۆسی کەم و کوڕی بەرگری لەش HIV



د. سیف الدین محی الدین
پزیشکی شارەزای هەناو و
پسپۆڕی تەندروستی کۆمەڵ

نەخۆشییەکی درمیی کوشندەیە، بریتیە: لە دوا قۆناغی سەرینیی تووش بوون بە ڤایرۆسی کەم وکوڕی بەرگری لەش، واتـــە: (HIV) کە تووشی خانەکانی بەرگری لەشی مرۆڤ دەبێت و تێکیان دەشکێنێت، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدان و لاواز کردنی بـەرگری لەشی مرۆڤ بەرامبەر وورد بینە زینـدەوەرەکان، وەکو: بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆر و کـەڕووە هەڵپەرستەکان، وا لەو کەسەش دەکات کە رووبەڕووی جۆرەها سووتانەوە و سوێییەکان (infection) و شێرپەنجەی نا ئاسایی ببێتەوە. نەخۆشی ئەیدز جگە لە تێکدانی باری تەندروستی کاریگـەری دەروونـــی و کۆمەڵایەتی و ئـابووری گـەورەی لەسەر مـرۆڤ و کۆمەڵگا هەیە. لە سەرەتادا ئەیدز لە نێو لاوانی هەرزەکار و هەندێک کۆمەڵی مەترسیداری، وەکو: نێر بازان و ئەوانەی پەیوەندی فـرە سێکسیان (پەیوەندی سێکسی لەگەڵ پتر لە کەسێک هەیە) تۆمارکراوە. هەروەها ئەو کەسانەی مادده هۆشبەرەکان بە ڕێگەی دەرزی لێدان وەردەگرن یان نەخۆشانی هیمۆفیلیا کە گرفتی نەمەیینی خوێنیان هەیە.

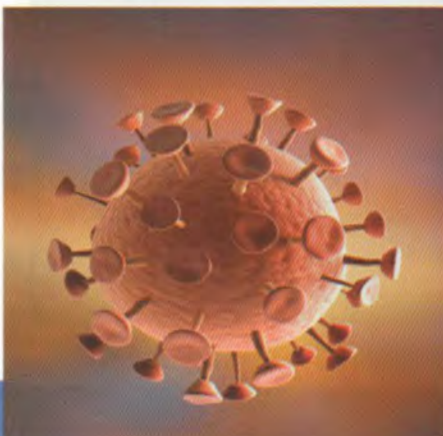
مێژووی دیتنەوەی نەخۆشی ئەیدز:

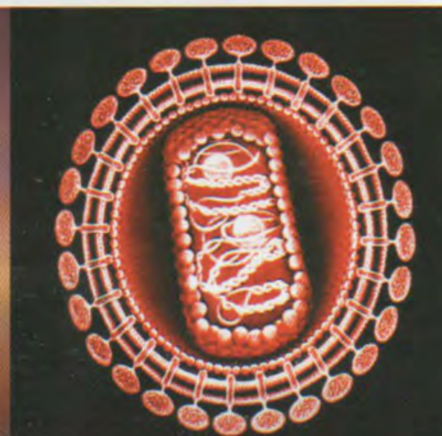
نەخۆشی ئەیدز بۆ یەکەم جار لە هاوینی (١٩٨١ز) لە لایەن پزیشکێکی ئەمەریکایی کە خەڵکی شاری لۆس ئەنجلۆس بوو دۆزرایەوە،پاشان لە ساڵی (١٩٨٣ز) زانای فەرەنگی (لۆک مۆنتاگنیز) توانی ئەو ڤایرۆسەی کە دەبێتە هۆی نەخۆشی ئەیدز،واتە: (HIV) لە نەخۆشێکی تووشبوو بە ئاوسانی لیمفە گرێکان جیا بکاتەوە، لە ساڵی (١٩٨٤ز) سەلمێندرا کە ڤایرۆسی (HIV) هۆکاری نەخۆشی ئەیدزە. هەروەها لە ساڵی (١٩٨٥) ئامێری (ELISA) بەکارهێنرا بۆ دەست نیشان کردن و دۆزینەوەی ڤایرۆسی نەخۆشییەکە. لە ساڵی (١٩٨٦ز) ڤایرۆسەکە ناوی لێنرا HIV (واتە: ڤایرۆسی سستی و کەم وکوڕی بەرگری لەشی مرۆڤ).

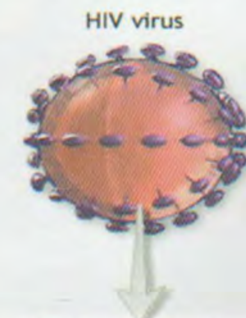
ئەیدز لە ئێستادا:

نەخۆشی ئەیدز یان HIV)) پەتایەکی جیهانییە لە هەموو وولاتانی جیهان تۆمارکراوە، ئێستا ژمارەی تووشبووان دەگاتە پتر لە (٣٣) ملیۆن کەس لە جیهان. (٢ /٣) ی ئەو تووشبووانە دەکەونە وولاتانی ئەفریقا بە تایبەتی وولاتانی باشووری بیابانی گەورەی ئەفریقا، زۆربەی ئەو تووشبووانەش تەمەنیان لە (٣٠ ساڵ) کەمترە هەروەها (٥٠ – ٦٠) لە ڕەگەزی مێینەن. زیاتر لە (٢,٥ ملیۆن) منداڵ هەڵگری ڤایرۆسەکەن. بە گوێرەی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ کاروباری ئەیدز (UNAIDS) ڕۆژانە (٧٠٠٠ کەس) بە نوێی تووشی ڤایرۆسەکە دەبن، هەر لەو ڕاپۆرتەدا هاتووە کە مانگانە (٢٠٠٠٠٠) کەس بە کۆنیشانی (syndrome) ئەیدز دەمرن. (٨٥٪) ئەو کەسانە بە









ڕێگەی کاری سێکسی تووشی ڤایرۆسەکە بوونە و لەوانەش (٩٥٪) یان بە هۆی کاری سێکسی نێوان پیاو و ئافرەتەوەیە. ساڵانە ژمارەی تووشبوان نزیکەی (٣) ملیۆن کەسە و ژمارەی مردووان ساڵانە لە (٢) ملیۆن کەس تێدەپەڕێت. نزیکەی (١,٤ملیۆن) کەس لە جیهان کە تەمەنیان لە خوار (١٥ ساڵەوەیە) ژیانیان لەگەڵ نەخۆشی ئەیدز ژیان بە سەر دەبەن. (١٢ ملیۆن) منداڵی تەمەن ژێر (١٤ ساڵە) لە جیهان بێ سەرپەرشتن دایک و باوک یان یەکێکیان بە هۆی نەخۆشی ئەیدزەوە لە دەست داوە. گیروگرفتی نەخۆشی ئەیدز لە ئێراق لە ساڵی (١٩٨٦ز) سەری هەڵدا دووای ئەوەی کۆمەڵێک منداڵ کە ژمارەیان (٢٠٠) منداڵ بوو و نەخۆشی هیمۆفیلیایان هەبوو بۆ چارەسەرکردن (factor 8 and 9) پێدرا بوو، ئەمەش دەرمانێکە لە خوێنی مرۆڤ دروست دەکرێت. دوواتر منداڵەکان تووشی نەخۆشی ئەیدز بوون و ئێستاکە لەوانە ژمارەیەکی کەمیان لە ژیاندا ماوە. پاشان نەخۆشی ئەیدز وورده وورده دەستی بە بڵاوبوونەوە کرد. لە ساڵی (١٩٨٦ — ٢٠١٠ز) لە ئێراق (٥٨٥) حاڵەتی HIV)) تۆمار کراوە، لەوانە تەنیا (٢٨٨) حاڵەتیان ئێراقین بەڵام ئەوانی دیکەیان بێگانە بوون و خەڵکی وڵاتانی تورکیا و ئێران و هندستان و کێشوەری ئەفریقان....هتد. (٧١٪) ئەو حاڵەتانەی لە ئێراق تۆمارکراون لە ڕێگەی خوێنی پیس بووەوە گوازراونەتەوە. وە هەروەها (١٨٪) یان لە ڕێگەی کاری سێکسی نێوان (پیاو — ژن) ڕوویانداوە تەنیا (٤٪) یان ڕاستەوخۆ لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی گوازراوەتەوە. ڕێژەی (٥٠٪) تەمەنیان لە نێوان (١٥- ٢٩) ساڵیدایە.

لەئێستادا گواستنەوەی نەخۆشیەکە بە زۆری لە ئەنجامی پەیوەندی سێکسی نێوان ژن و پیاوەوە ڕوو دەدات. تا ئێستا ڕێژەی بڵاوبوونەوەی تەواوەتی (HIV) لە ناو خەڵک و کۆمەڵی مەترسیدار لە ئێراق بە دروستی نازانرێت، هۆکاری ئەمەش هەر وەکو زۆربەی وڵاتانی دیکەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی پەتاگەری تەواو و نەبوونی لێتۆژینەوەی پێویست لەو بووارەدا. لە هەرێمی کوردستان پەتاگەری نەخۆشیەکان لە ناویاندا پەتاگەری نەخۆشی ئەیدز ڕوو لە باش بوونە بۆیە لە ساڵی (١٩٨٦ز —٢٠١٠ز) توانراوە (٨٧) حاڵەتی HIV)) بدۆزرێتەوە کە زۆربەی هەرە زۆریان بیانی و خەڵکی وڵاتانی جیاوازی دونیا بوون تەنیا (١٤) حاڵەتیان نەبێت لە هەرێمی کوردستان دەژین.

ئەو هۆیانەی یارمەتی بڵاوبوونەوەی ئەیدز دەدەن لە کوردستان:

کۆمەڵێک هۆکار هەن یارمەتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئەیدز لە هەرێمی کوردستان دەدەن، لەوانە: کرانەوەی سنوورەکانی کوردستان و عێراق بەسەر وڵاتانی دراوسێ و جیهان و کۆچ کردنی لاوان بۆ هەندەران و گەڕانەوەیان بۆ وڵات جگە لەمانە هاتنی ژمارەیکی زۆری شاند و کرێکارە بیانییەکان و گەشتیاران بۆ کوردستان. هەروەها هاتنی ژمارەیەکی زۆر لە دانیشتوانی پارێزگاکانی دیکەی ئێراق بۆ هەرێمی کوردستان بەهۆی نا ئارامی باری ئاسایشی ناوچەکانیانەوە. هەروەها دزە کردنی مادده هۆشبەرەکان لە سنوورەکانەوە بۆ ناوەوەی هەرێم ڕەنگە هۆی مەترسی هەبێت لە بڵاوبوونەوەی ئەو ماددانە و دواتریش ئاڵوودە بوونی لاوان و هەرزەکاران بەو مادده هۆشبەرانە کە بە هۆکارێکی گواستنەوەی نەخۆشی ئەیدزە لە هەندێک وڵاتانی جیهان.

سەرچاوەی ڤایرۆسەکە:

چەندین بیردۆزە بۆ بنەچە و سەرچاوەی ڤایرۆسەکە هەیە یەکێک لەوانە، ئەوەیە: کە دەڵێت ڤایرۆسەکە لەسەرەتاوە لە مەیموونی سەوز یان شەمپازی



ئەفریقابیەوە بۆ مرۆڤ گوازراوەتەوە. پاشان ڤایرۆسەکە گۆڕانی بەسەردا هاتووە (mutation) و بەرەبەرە لە نێو مرۆڤدا بڵاوبۆتەوە. لە ناوەڕاستی پەنجاکانەوە گەیشتۆتە شارەکانی ئەفریقا، دوواتر (HIV) بۆ ماوەیەک لە نێو وەچەکانی هۆز و تیرەکانی ناوچە دوورە دەستەکانی ئەفریقا بڵاوبۆتەوە. هەروەها توانراوە ڤایرۆسی (HIV) لە ناوەڕاستی ئەفریقا جیا بکرێتەوە لە مەیموونی شەمپانزی .ئەو دەمە ڤایرۆسەکە بە (Simian immunodeficiency virus (SIV)) ناسراوە بەڵام پاشان ناوەکەی گۆڕاوە بۆ (HIV).

مرۆڤ چۆن ڤایرۆسەکەی وەرگرتووە؟

مرۆڤ بە مەبەستی زۆربوونی هەوەسی سێکسی مەیموونی کوشتووە و خوێنەکەی لە لەشی هەڵسویوە ، یان مەیموونیان کوشتووە تاکو ڕەزامەندی ئایین یان هێزە ئاسمانییەکان بە دەست بهێنن چونکە بە بڕوای خۆیان مەیمون، مەیموون شوومە و دار و درەخت و کشتوکاڵ وێران دەکات. لەوانەشە مرۆڤ ئاژەڵی تاوداوە و ڕاوی کردووە لە نێو دارستانەکان بەوە لەشی ڕووشاوە یان بریندار بووە کە بەو هۆیەوە ڤایرۆسەکە چۆتە ناو لەشیەوە.

کێ لە مەترسی ئەیدز دایە؟

- ئەو کەسەی کردەوەی سێکسی لە گەڵ کەسانێک ئەنجام دەدات کە پەیوەندی فرە سێکسیان هەبێت یان پێشتر گیرۆدەی مادده هۆشبەرەکان بووبن.
- کەسێک کە پێشتر خوێن یان پێکهاتەکانی خوینی وەرگرت بێت یان کردارێکی نەشتەرگەری ئەنجام دابێت چی بچووک یان گەورە بێت، بۆ نموونە: نەخۆشانی سالاسیمیا و هیمۆفیلیا.
- ئەوانەی دروشم و خاڵ لەسەر جەستەیان بە ئامێرێکی پیس بوو کە پێشتر بۆ چەند کەسێک بەکار هات بێت دەکوتن.
- هەبوونی هەندێک نەخۆشی زایەندی (sexually transmitted infections (STI) دەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆسی ئەیدز، بە تایبەتی ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی دروست بوونی برین لە پێستە و ناپۆشەپەردە (لە چووک و زێی ئافرەت) و شانەکانی دیکەی لەشی مرۆڤ، چونکە ئەم برینانە دەبنە ڕێبازی چوونە ژوورەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ناو لەشی ئەو کەسە.
- لێکۆڵینەوە تازەکان دەریان خستووە کە ئافرەت پتر لە پیاو تووشی نەخۆشییەکە دەبن بە هۆی جیاوازی بایۆلۆجی، وە هەروەها هۆکارە کۆمەڵایەتی و ئابوورییەکان یان بە هۆی ڕەفتاری نا بەجێی پیاوان.

هۆکاری نەخۆشییەکە چییە؟

هۆکاری نەخۆشییەکە ڤایرۆسی (HIV) (ڤایرۆسی سستی و داڕووخانی بەرگری لەش) کە سەر بە (family) خێزانی (Retroviridi) یە و لە بەرەی (subfamily Lenti virinae)، قەبارەی ڤایرۆسەکە نزیکەی (٧٠ – ١٣٠) نانۆمیتەرە. ژمارەی زۆر بوونی ڤایرۆسەکە (یەک بلیۆن – ١٠ بلیۆن) ڤایرۆسە لە ڕۆژێکدا. ئەم ڤایرۆسە دوو شێوەی هەیە:

• HIV1 كە باوترین جۆرە و لە هەموو جیهاندا بڵاوە.

• HIV2 بە زۆری لە ڕۆژاوای ئەفریقادا هەیە.

سرووشتی ڤایرۆسی ئەیدز:

ڤایرۆسی ئەیدز بە گەرمی لەناو دەچێت و بە ئاسانی بە ماددەی پاکژکەری (معقم) وەکو ئیسەر و ئەسیتۆن و ئیسانۆل (٢٠٪). هەروەها بە بێتا – پرۆپیۆلاکتۆن بە ڕێژەی (١: ١٤٠٠) ناچالاک دەبێت بەڵام بەرهەڵستی ماددە تیشکاوەرەکان دەکات.

ئەیدز چۆن ڕوودەدات ؟

سیستەمی بەرگری لەش کاری پاراستنی لەشە لە هەموو ئەو سوێیانەی (infection (العدوى)) كە بە هۆی ووردبینە زیندەوەرەکانی وەکو بەکتریا و ڤایرۆسەوە ڕوو دەدەن کاتێ پێستە یان ناوپۆشە پەردە دەبڕن و دەبنە هۆی نەخۆشی. ڕژێمی بەرگری لەش بە دوو شێوە لەشی مرۆڤ لە زیندەوەرە ووردبینەکان دەپارێزێت، ئەویش: بە دروست کردنی جۆرە ماددەیەک پێی دەگوترێت دژەتەن (Antibodies) یان بە هۆی هەندێک جۆری خانەوە، وەکو: لیمفۆسایت و مۆنۆسایت ئەمانە دژی ئەو جۆرە زیندەوەرانە دەجەنگن و لەناویان دەبەن.



لە نەخۆشی ئەیدزدا ڤایرۆسەکە هێرش دەباتە سەر لیمفۆسایتێکی تایبەت کە بەشێکی سیستەمی بەرگری لەشە و پێی دەگوترێت (T- cells) ئەم خانانەش جۆرە ئەنتیجینێکیان لە سەر ڕووەکانیان هەڵگرتووە پێی دەگوترێت (CD4).

ڤایرۆسەکەش ئەم (CD4) دەناسێتەوە بە هۆیەوە دەچێتە ناو خانەکەوە و زۆر دەبێت پاشان ژمارەیەکی زۆرتر خانە تێکدەشکێنێ بەمەش بەرگری مرۆڤ دژی وورد بینە زیندەوەرەکان لاواز دەبێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی لاواز کردن و تێکدانی بەرگری, وا لە کەسەکەش دەکات کە ڕوو بە ڕووی جۆرەها سووتانەوە و تەنینەوە و شێرپەنجەی جۆراجۆر ببێتەوە.

ڤایرۆسی (HIV)دەبێتە هۆی تێکشکاندنی نزیکەی (٥٠ – ٨٠) خانەکانی تی – لیمفۆسایت (T-cell) /ملم سێ جا/ساڵ. ڤایرۆسی HIV لە ناو خوێن و خوێن و شلەکانی دیکەی لەش و شلە زایندەکان و ئاوەزڵەی برین و شیر و لیکدا دەژێت. لە نێرینەدا ڤایرۆسی ئەیدز لە ناو تۆماو و خانەکانی بەرگریدا بە سەریەستی دەبینرێت و چڕی ڤایرۆسەکەش لەو کەسانەی نەخۆشی هەوکردنی میزەڕۆیان هەیە یان ئەو کەسانەی بە هۆی نەخۆشی زایندیەوە برین لەسەر ئەندامی زاوزێیان دروست بووە وەکو نەخۆشی ئاتەشە (Syphilis) و کلامیدیای تەراخوما و سووزەنەک (gonorrhea) زۆرترە. گواستنەوەی ڤایرۆسەکەش بە بەراوورد لەگەڵ ئەو کەسانەی تەندروستیان خێراتر و ئاسانترە. بەڵام لە مێینەدا ڤایرۆسەکە لە ناو ئاوی زێی ئافرەتدا دۆزراوەتەوە.



ڤایرۆسی نەخۆشی ئەیدز چۆن دەگوازرێتەوە؟

١. پەیوەندی سێکسی نێوان ژن و پیاو:

پەیوەندی سێکسی ڕێگەی سەرەکی گواستنەوەی ڤایرۆسەکەیە و ڕێژەکەشی (٧٠٪ - ٨٠٪) ی. کاری سێکسی لەگەڵ کەسێکی تووشهاتوو یان هەڵگری ڤایرۆسەکە دەبێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسی (HIV) بۆ کەسە ساغەکە، چونکە ڤایرۆسەکە لە ناو ئاوی پیاودا (تۆماو) و ئاوی زێی ئافرەتدا هەیە. دەرکەوتووە کە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەکاتی جووت بووندا لە پیاوەوە بۆ ئافرەت (٢٠ جاران) پترە وەک لە گواستنەوەکەی لە ئافرەتەوە بۆ پیاو، ئەمەش بە هۆی هەبوونی ڕووبەرێکی گەورەی ناوپۆشەپەردە لە ناو زێی ئافرەت کە ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسەکە ئاسانتر دەکەن. هەروەها گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە بە هۆی پەیوەندی سێکسی نێرینە لەگەڵ هاورەگەزی (نێر - نێر) ڕوو دەدات ئەو کەسەش کاری سێکسی لەگەڵ دەکرێت پتر تووشی نەخۆشیەکە دەبێت بە هۆی ڕووشان و برینداربوونی ناوپۆشە پەردەوە (mucus membrane لە لێتۆژینەوەیەک دەردەکەوێت خەتەنەکردنی پیاو کاریگەری بەرچاوی هەیە لەسەر کە کردنەوەی تووشبوون بە ڤایرۆسی HIV)) بە ڕێژەی (٤٤٪) لەو کەسانەی خەتەنەکراون.

٢. گواستنەوەی ڤایرۆسەکە بە ڕێگەی خوێن وپێکهاتەکانی خوێن:

گواستنەوەی ڤایرۆسی (HIV) لە ڕێگەی خوێن و پێکهاتەکانی دیکەی خوێنەوە ڕوودەدات. هەروەها ڕێژەی گواستنەوەکە بەم ڕێگایە (٥٪ - ١٠٪) ە. گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە ئەنجامی گواستنەوەی ئەندام و شانەی کەسێکی تووشهاتوو بە ڤایرۆسەکە بۆ کەسێکی دیکەوە ڕوو دەدات.

ڤایرۆسی (HIV) بە ڕێژەیەکی کەم لە ناو لیکی دەمدا هەیە، هەروەها ئەو خرۆکە سپیانەی لە ناو لیکی دەمدا هەن سیفاتێکی دژە ڤایرۆسیان هەیە. تا ئێستاش دەرنەکەوتووە ڤایرۆسەکە لەڕێگەی لیکی دەمەوە بگوازرێتەوە بۆیە ڕاموسان ماچ کردن) نابێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە.

٣. گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV لە ڕێگەی دەرزی لێدان و نەشتەرگەری بچووک و ددان:

بەکارهێنانی ئامێر و کەرەستەی پیس بوو بە خوێنی کەسانی دیکە لە کاتی هەندێک کرداری پزیشکی و جوانکاری وەکو لووت و گوێ سمین و کوتینی خاڵ و نەخشاندنی لەش و نووسینی دروشم لەسەر جەستەیان (Tattoo) یان بەکارهێنانی کەل وپەلی ناپاکژی نەشتەرگەری.

بەکارهێنانەوەی هەمان گوێزانی (مووس) تراش بۆ چەند کەسێک لە کاتی سەرتراشین مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆس و میکرۆبی نەخۆشیەکان پتر دەکات، هەروەها لە نێو ئەو کەسانەی ئاڵوودەی ماددە هۆشبەرەکان بوونە بە تایبەتیش ئەوانەی ئەو ماددانە بە ڕێگەی بۆری خوێن وەردەگرن کە هەمان دەرزی و سرنجی ناپاکژ بۆ چەند کەسێک بەکاردەهێنرێت ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی (HIV) زیاتر دەکەن.

٤. گواستنەوەی ڤایرۆسەکە ڕاستەوخۆ لە دایکەوە بۆ کۆرپە یان منداڵەکەی:

گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە کاتی سکپڕی و منداڵبوون، هەروەها لە دوای لە دایک بوونیش ڕوو دەدات ڕێژەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە کاتی لە دایکبوون بۆ کۆرپەکەی (٢٥٪) هەروەها لە ڕێگای شیردانی سرووشتیەوە ڕێژەی گواستنەوەکە (٣٥٪).



ڤایرۆسی (HIV) بەم ڕێگایانە ناگوازرێتەوە:

ڤایرۆسی ئەیدز بە ڕێگەی هەڵس و کەوتی ڕۆژانە لەگەڵ نەخۆش ناگوازرێتەوە، وەکو: تەوقە کردن و لە ئامێزگرتن

و ماچ کردن. هەروەها بە بەشداربوون لە بەکارهێنانی دەست شۆر، ئاودەست، گەرما و مەلەوانگە،مۆبایل ..هتد. بەکارهێنانی جل و بەرگی یەکدی و پێکەوە نان خواردن ناگوازرێتەوە. لە رێگەی فرمێسک و ئارەقە و پرپشکی کۆکین و پژمین و پێوەدانی مێش و مێشوولەوە ناگوازرێتەوە.

نیشانەکانی ئەیدز چین؟

لە پاش چوونە ژوورەوەی ڤایرۆسەکەوە تا دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەیدز (کەمتر لە ١ – ٨)ساڵدا دەخایەنێت. لەو ماوەیەدا نەخۆش نیشانەیەکی وەهای نییە ماوەکەش درێژتر دەبێتەوە ئەگەر هاتوو نەخۆش دەرمانی چارەسەر وەربگرێت. لەم قۆناغی بێ نیشانەیەدا ڤایرۆسەکە لە ناو ئەندامە لیفمیەکان زۆر دەبێت، ئەو نیشانە و درۆشانەی (signs،علامات) کە ئاماژە بە بوونی ئەیدز دەکەن، بریتین: لە پەنمانی گرێ لیمفاویەکان و نەساغی بەردەوام کە لە ئەنجامی زۆر بوونی ڤایرۆسەکە لەناو شانە لیمفییەکان و سست بوونی بەرگری لەشەوە. نیشانانە گشتییەکانی ئەیدز، بریتین: لە تا و ئارەقەی شەوانە و نەساغی بەردەوام پەنمانی گرێ لیمفاویەکان و دروست بوونی پەڵەی سوور لە سەر پێست و ناو دەم، بەڵام نیشانە و درۆشە گرنگەکانی نەخۆشیەکە، بریتین: لە دەرکەوتنی کۆنیشانی ئەیدز کە ئەمانەن:

١. لە دەستدانی بەرچاوی کێشی نەخۆش بە رێژەی (١٠٪) سکچونی درێژخایەن بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێک بەبێ بوونی هۆکارێکی زانراو.

٢. دروستبوونی شێرپەنجەی پێست وەکو (Kaposi sarcoma).

٣. کۆکەی بەردەوام بۆ ماوەی پتر لە مانگێک بەهۆی هەوکردنی هەڵپەرستی سیەکان و بۆرپەکانی هەناسە (pneumocystis carinii).

٤. کەمبوونەوەی ژمارەی (CD4) بۆ کەمتر لە (٢٠٠) خانە لە یەک ملیلیتر سێ جای خوێن کە بە پێوەری (مقیاس) خانەکانی بەرگری لەشی مرۆڤ لیمفۆسایت دەژمێردرێت.

خۆپاراستن و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی ئەیدز:

ئەیدز نەخۆشیەکی درێژخایەن و گوازراوەیە. تا ئێستا هیچ جۆرە ڤاکسینێک بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسی ئەیدز نەدۆزراوەتەوە , چاک بوونەوەی یەکجارەکیش لە نەخۆشی ئەیدز نییە، سەرباری گرفتە تەندروستییەکانی جەستە , مرۆڤ تووشی چەندین گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری دەبێت و خەڵکی بە چاوێکی سەیر و گوماناوی تەماشای دەکەن خۆیانی لێ دوورەپەرێز دەگرن. گرنگترین رێگەی خۆپاراستنی مرۆڤ، بریتیە: لە هۆشیارکردنەوە و زۆر کردنی زانیاری لە سەر سروشت و رێگاکانی گواستنەوە و چۆنێتی خۆپاراستن لەو ڤایرۆسە دەبێت. مرۆڤ دەتوانێت خۆی و نزیکەکانی لە ئەیدز بپارێزێت، ئەویش: بە وازهێنانی لەو خوو و رەفتارانەی کە دەیخاتە ناو مەترسی تووشبوون بە ڤایرۆسەکە بۆ نموونە پابەندبوون بە بنەماکانی پێکەوە ژیانی هاوسەری و دوورکەوتنەوە لە کاری سێکسی لە دەرەوەی ئەو چوارچێوەیە، مرۆڤ لە زۆربەی نەخۆشیە زایەندەکان (الامراض التناسلیە) بە تایبەتی ئەیدز



و سفلس و سوزەنەک دەپارێزێت. نابێت مرۆڤ پەیوەندی سێکسی لەگەڵ کەسانێک ببەستێت کە دڵنیا نەبێت لە خاوێنیان لە نەخۆشییە زایەندەکان یان لەگەڵ ئەو کەسانەی خوو و رەفتاری نادرووستیان هەیە، ئەگەر ئەوەش روو بدات دەبێت لە کاتی پەیوەندی سێکسی گوماناوی کۆندۆم بەکاربهێنرێت کە بە باشترین رێگەی خۆپاراستن لەو ڤایرۆسە دەژمێردرێت. پێویستە کۆندۆم بەشێوەیەکی دروست بەکار بهێنرێت. دورکەوتنەوە لە کاری سێکسی لە گەل ئەو کەسانەی کە پەیوەندی فرە سێکسیان هەیە وەکو شوێنی لەشفرۆشان. ئەگەر ئافرەت دووگیان بوو لە هەمان کاتدا تووشی ڤایرۆسی (HIV) بوو بوو، ئەوا: دەبێت پێی بگووترێت کە ڤایرۆسی (HIV) هەیە و بۆ خۆپارێزی وپاراستنی منداڵەکەی پێویستی بە چارەسەر و چاودێری پزیشکی هەیە و چونکە وەرگرتنی دەرمانی چارەسەر منداڵەکە

به ڕێژەی دوو سێیەک دەپارێزێت ، بۆ دڵنیابوون لـەوەی بزانرێت منداڵەکە ڤایرۆسەکەی بۆ گوازراوەتەوە پێویستە پاش لە دایکبوون منداڵەکە لە تەمەنی (١٨) مانگی پشکنینی خوێنی (HIV) بۆ دەکرێت.

نابێت دایک شیری خۆی بداتە منداڵەکەی هـەروەهـا ئەنجامدانی نەشتەرگەری لە دایکبوون بۆ دایکەکە پێش کاتی مـنـداڵـبـوون ئـەگـەری گـواسـتـنـەوەی ڤایرۆسەکە کەم دەکاتەوە. سەرکەوتنی بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی ئەیدز و ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیە پێویستی بە بەشداربوون و هەماهەنگی و هاوکاری هەموو لایەنێک هەیە، وەکو: تەندروستی وپـــەروەردە و ئەوقاف و ناوخۆ و ڕۆشنبیری و وەرزش و لاوان و زانکۆ و و ڕێکخراوە جـەمـاوەری و حکوومی وەکو ڕێکخراوەکانی ئافرەتان و لاوان. بۆ ڕێگرتن لە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی پێویستە پشکنینی (HIV) بۆ ئافرەتی دوو گیان بکرێت لە کاتی سەردانیدا بۆ بنکەی تەندروستی/ بەشی چاودێری دایکان و منداڵان. هەروەها دەرمانی دژە ڤایرۆس لە کاتی سکپڕی بدرێت بە دایکەکە ئەمەش دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی گواستنەوەی ڕاستەوخۆی ڤایرۆسەکە بە ڕێژەی (٥٠٪ —٩٠٪) لە پاشان بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەش بەردەوام دەبێت تا دوای لە دایک بوون.

پێش ئـەوەی خوێن و پێکهاتەکانی بگوازرێتەوە بۆ نەخۆش دەبێت هەموو پشکنینێکی پێویستی بـۆ بکرێت. ئێستاکە هـەمـوو بوتڵێکی خوێن لە نەخۆشخانەکان نادرێتە نەخۆش ئەگەر پشکنینی خوێنی بۆ ئەنجام نەدرێت. باشتر وایە مرۆڤ ئەگەر زۆر پێویست نەبێت خوێن وەرنەگرێت تەنها لە کاتی زۆر پێویست نەبێت (ئەویش دوای پشکنین و دڵنیابوون لە خاوێنی). جیا کردنەوەی نەخۆش هیچ کاریگەری و بایەخێکی تەندروستی نیە لـە کـەم کـردنـەوەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی (HIV).

ئەو کەسانەی تووشی ئـەیـدز (HIV) بوونە لە بارودۆخێکی کۆمەڵایەتی و دەروونی و تەندروستی زۆر خەراپدا ژیان بەسەر دەبەن پتر لە هەموو کەسێکی دیکەی ئاسایی پێویستیان بە یارمەتی و سـۆز و میهرەبانی هەیە بۆ ئـەوەی بتوانرێت ئەو بارە گرانەی لەسەر شانیانە تۆزێک سووکتر بکرێت. تێکەڵ بوون و هەڵس وکەوت کردن لە گەڵ ئەو جۆرە نەخۆشانە کارێکی ئاساییە و نابێتە هۆی تەنینەوەی نەخۆشیەکە و کاردانەوەیەکی ئەرێنی لەسەر تووشبووانی ڤایرۆسی (HIV) هەیە بە ئەرکێکی مرۆڤایەتیش دەژمێردرێت.

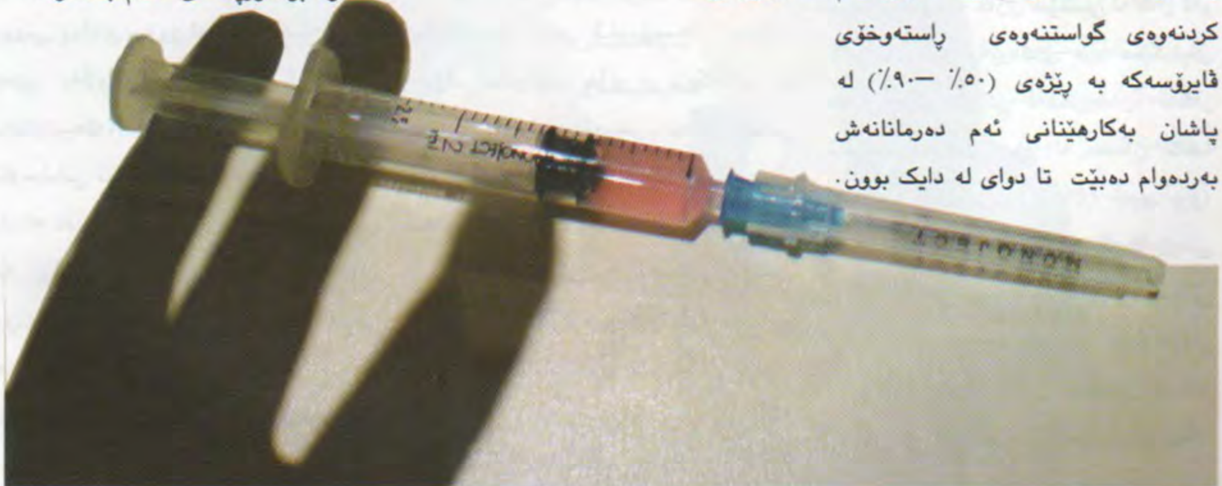
ئەگەر کەسێک پشکنینی HIV پۆزەتیف بوو دەبێت چی بکات؟

نابێت فلْچە و مووس و مەکینەی تراشی یەکێکی دیکە بەکاربهێنێت چونکە ئەم کەل وپەلانە ڤایرۆسەکە دەگوازنەوە بە هۆی ئەو پەڵەخوێنەی پێوەی نووساوە.

ئەگەر نەخۆش سەردانی پزیشکی ددانی کرد پێویستە بە پزیشکەکە ڕابگەیەنێت پشکنینەکەت پۆزەتیفە نابێت بە هیچ جۆرێک خوێن و پێکهاتەکانی ببەخشێت.

چارەسەری ئەیدز:

چارەسەری بنەڕەتی بۆ نەخۆشی ئەیدز نییە بەڵکو بەکارهێنانی دەرمانەکە تەنیا بۆ کەم کردنەوەی سووتانەوە هـەڵـپـەرسـتـیـیـەکـان و چـارەسـەری نیشانەکانی ئـەیـدزە کـە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ ماوەیەکی زۆرتر بە تەندروستیەکی باشەوە ژیانی بەسەر بەرێت. دەرمانی چارەسەرکردنی ئەیدز بە شێوەی تێکەڵکردنی چەند دەرمانێک دەدرێـت، ئەمەش وا دەکـات کاریگەری دەرمانەکە بە هێزتر بێت و بەرگری دژی دەرمانەکە دروست نەبێت . وەرگرتنی دەرمانی دژە ڤایرۆس لە کاتی دووگیانی و پـاش بوونیش بە ڕێژەیەکی باش دەتوانێت گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی کەم بکاتەوە.





ڕیخەڵۆکە کۆرە چییە؟

د. حەیدەر سورچی
پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی
بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی فریاکەوتنی ناوەندی هەولێر

نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرە: بە نەخۆشییەکی پڕ ئازار هەژمار دەکرێت، شوێن کەوتەی جوگرافی کاریگەری لە سەر ئەو نەخۆشییە هەیە. ڕیخەڵۆکە کۆرە لەو جێگەیەیە کە هەردوو ڕیخۆڵە باریکە و ئەستوورە پێک دەگەن، کە وەکپارچە ڕیخەڵۆکێکی پووکاوە بە قەبارەی (١٠ — ١٢ سم) بە دیار دەکەوێت. هەندێک جار تووشی هەوکردن و ئازار دەبێت بەهۆی مانەوەی خۆراکی هەرس کراو لەناویدا یان بەهۆی پیس بوون بەهۆی میکرۆب و نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرە دەکات. شوێنی ڕیخەڵۆکەکە وا دەکات بەر هەڵستی لە هەوکردن بکات، فراوانی ناو ڕیخەڵۆکە و کورت و درێژیش دەوری هەیە و خواردنی قورس و چەوریش بەهەمان شێوە. تەمەنی (٥ — ٢٠) ساڵان ئەوانەن کە زۆرترین کەسن تووش دەبن و مرۆڤ تا بەتەمەندا بڕوات کەمتر تووش دەبێت و ئەگەریش هەیە لە هەر تەمەنێکدا ڕوو بدات. بەڵام دەگمەن لە گەورەکاندا ڕوودەدات، واتە: لە سەرووی چەنجا ساڵانەوە بەڵام لە منداڵان و گەوراندا دەبێت لە کاتی ڕوودانیدا بە خێرایی نەشتەرگەرییان بۆ بکرێت. ئۆرگانێک هەیە لە ناو هەناو کە لە ماددەی چەوری و لیمف پێکهاتووە، پێ ی دەڵێن: (ئۆمەنتەم، Omentum) کاری ئەوەیە کە لە هەر شوێنێک هەوکردن هەبێت، ئەو شوێنە دادەپۆشێت و نا هێڵێت هەوکردنەکە تەشەنە بکات. هەر بۆیە بۆ منداڵان هێشتا ئەو ئۆرگانە دروست نەبووە و لە بەساڵاچووانیشدا پووکاوەتەوە بۆیە باشتر وایە بەزووترین کات نەشتەرگەرییان بۆ بکرێت و بەپێچەوانەوە ژیانیان دەکەوێتە مەترسییەوە.

دیاری کردن: بۆ دەست نیشان کردنی ڕیخەڵۆکە کۆرە و ئەو نەخۆشییانەی کە تووشی دەبن، ناسینەوەی زەحمەتە و شوێنی ڕیخەڵۆکەکە لە ناو هەناوی نەخۆش دەور دەبینێت. دەتوانین ئەو نەخۆشییە بەهۆی نیشانەکانییەوە (ژان، هێڵنج، ڕشانەوە، کەم بوونەوەی ئارەزووی خواردن) بناسینەوە. هەر بۆیە زۆر جار ژانەکە لە سەرەوەی زگیان دەست پێدەکات و چەندە بجوولێت زیاتر ئازاری دەبێت و بەپێچەوانەوە تا دانیشێت ئێشەکە کەمتر دەبێتەوە. هەر بۆیە ڕیخەڵۆکە کۆرە بەهۆی ئەوەی کە لە ئۆرگانەکانی دەوروپشتی نزیکە، زۆر جار لەگەل نەخۆشییەکی دیکە تێکەڵ دەبێت، بۆ نموونە: گرفت لە هێلکەدانی ڕاستەی ژناندا. زۆر جار کیس دروست دەبێت یاخوود نەزیف دەبێت کە ئەمەیش زەحمەتە دەست نیشان بکرێت مەگەر بەهۆی سۆنار یان لەکاتی نەشتەرگەریدا بدیترێن چونکە زۆر بە نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرە دەچێت. هەروەها نەخۆشییەکانی گورچیلەی ڕاستە و میزەڕۆی لای ڕاستە و هەوکردن و ڕەمل و بەرد و...هتد بە ڕیخەڵۆکە کۆرە دەچێت.

چارەسەر: لە بارەی چارەسەری نەخۆشییەکەوە ڕیخەڵۆکە کۆرە زۆر چارەسەری هەیە کە نەشتەرگەری باشترین چارەسەرە و نەخۆشەکە ڕزگاری دەبێت. هەروەها بە دەرمانیش دەتوانین چارەسەری بکەین بەڵام بۆی هەیە دیسان تووشی ببێتەوە بەتایبەتی لە ئافرەتاندا، کە لە کاتێکدا تووشی دەبن پێویستە بە زوویی چارەسەر بکرێن چونکە ئەو نەخۆشییە ماک لە سەر هێلکەدان و بۆڕی هێلکە دروست دەکات و بە هۆکاری تووش بوون بە نەزۆکی دادەنرێت.

ماکەکانی:

زۆر جار ئەگەر ڕیخەڵۆکە کۆرە چارەسەر نەکرێت، چەند ماکێک دروست دەکات:

١ — دەبێتە هۆی تەقینی ڕیخەڵۆکە کۆرە و دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی هەموو هەوکردنەکە بە سەر ئۆرگانەکانی دیکەدا و بۆ ناو خوێنیش کە مەترسی بۆ سەر ژیانی ئەو نەخۆشە دروست دەکات.

٢ — قونێر دروست دەکات: واتە کێم و برینێکی زۆر دروست دەکات و ئەمەیش نەشتەرگەرییەکەی زەحمەتە.

٣ — زۆر جاریش هۆکاری دیکەی نەخۆشی ڕیخەڵۆکە کۆرە، نەخۆشی درێژ خایەنی قۆلۆن، کە دەبێتە هۆی ڕیخەڵۆکە کۆرە یان ڕیخەڵۆکە کۆرە بۆ خۆی تووشی شێرپەنجە دەبێت و دەبێتە هۆی ڕیخەڵۆکە کۆرە.

خۆپاراستن:

بۆ بەرگری لە ڕیخەڵۆکە کۆرە و خۆپاراستن بە ڕاستی هیچ جۆرە بەرگری و خۆپاراستنێکمان نییە کە بتوانین بیگرینە بەر بۆ ئەوەی تووشی نەبین بەڵام دەتوانین کە ئاگامان لە سەرما و گەرما بێت و خواردنی قورس و چەور کەم بخۆین کە کاریگەری هەیە لە سەر ڕیخەڵۆک و ئەگەر هەر هەوکردنێک هەبوو زوو چارەسەر بکرێت باشترە بۆ ئەوەی کە بتوانین ڕێگە لە تەشەنە کردنی بگرین. هەر بۆیە ئەوانەی کە نەشتەرگەرییان کردووە ڕزگارییان دەبێت لە نەخۆشییەکە، وە ئەوانەش کە تازە نەشتەرگەرییان کرد بێت دەبێت بۆماوەیەکی باش ئاگاداری خۆیان بن بەتایبەتی لە هەڵگرتنی کەل و پەلی قورس بەڵام ئەگەر برینەکەی بە پاکی مایەوە ئەوا لە دوای شەش مانگ بە تەواوی لە نەخۆشییەکە و ماکەکانی ڕزگاری دەبێت و دەتوانێت کارەکانی ژیانی بە ئاسانی ئەنجام بدات.

چارەسەریی نەزۆکی

د. زەکەریا عبدوڵلا خەیات
پسپۆڕی نەزۆکیی پیاوان
دکتۆرا لە چارەسەریی نەزۆکیی پیاوان
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

پزیشکی نوێ لە چارەسەر کردنی زۆر هۆکاری نەزۆکی سەرکەوتوو بووە. چارەسەر کردنی نەزۆکی بە چارەسەر کردنی هۆکاری نەزۆکییەکە دەبێت، هۆکارەکە چ لە پیاو یان لە ژنەکە یان لە هەردووکیان بێت.

ا. **پیاو:** ئەگەر هاتوو پیاوەکە نەخۆشی دەوالی گوونەکانی هەبێت، ئەوا: دەبێت نەشتەرگەری دەوالی گوونەکانی بۆ بکرێت و هۆکارەکە نەهێڵرێت و هەر چارەسەر کرا ئەوا دەرئەنجامی باشی دەبێت. خۆ ئەگەر دوای نەشتەرگەری باش نەبوو، ئەوا: دەتوانرێت پەنا بۆ یەک لە رێگا یارمەتیدەرەکانی چارەسەری نەزۆکی ببردرێت. هەروەها ئەگەر هۆکاری نەزۆکی کەمی ژمارەی تۆوەکانی پیاوەکە بوو یان گیرانێک لە رێڕەوی تۆو هەبوو (Track The Outflow) ، ئەو کاتیش پەنا بۆ یەک لە رێگا یارمەتیدەرەکانی چارەسەری نەزۆکی دەبردرێت. بەشێوەیەکی گشتی پزیشکان دوای سازدانی چەند پشکنینێک دەگەن بە هۆکاری دروست بوونی نەزۆکییەکە و بە گوێرەی بوونی ئەو هۆکارانە رێگای چارەسەری بۆ دادەنێت. بەڵام ئەگەر نەیان توانی هۆکاری نەزۆکییەکە بدۆزنەوە و دڵنیا بوون کە منداڵ بوون بە رێگای سروشتی ئەستەمە، ئەو کات: پزیشکەکە دەبێت ئامۆژگاری نەخۆشەکەی بکات، کە سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بە هۆرمۆنەکان بکات، بۆ ئەوەی لێکدانەوەی تەواوی بکات. وە بزانێت: ئایا لەو کاتەدا پێویستە هانا بۆ پیتاندنی دەست کرد ببات؟ کە چەند رێگایەک هەیە بۆ پیتاندنی دەست کرد بە گوێرەی هۆکاری نەزۆکییەکە.

ب. **ژن:** چارەسەر کردن بەندە لە سەر دیاریکردن، هەندێکیان پێویستیان بە چارەسەری هۆرمۆنی هەیە، هەندێکیتریان پێویستیان بە چارەسەریتر دەبێت، بۆ نموونە: نەخۆشییەکانی ناوپۆشی منداڵدان بەڵام بەزۆری پێویستیان بە چارەسەری هۆرمۆنی هەیە. هەرچی ئەگەر ژنەکە کۆمەڵە کیسی هێلکەدانی هەبێت (Polycystic Ovaries) ، چارەسەر کردن بە ئامۆژگاری کردنی ژنەکە دەبێت کە کێشی لەشی لاواز بکات، کرداری هێلکەدانانی رێک دەبێت و ئەگەر سەرکەوتوو نەبوو، ئەو کات: پزیشک هانا بۆ بەر شورنقە دەبات. ئەگەر ژنەکە هۆکاری نەزۆکییەکەی بەیەکەوە نووسانەکانی ناو منداڵدان بوو، کە لە رێگای ناخ بینی منداڵدان دەردەکەوێت، ئەگەر تەمەنی ژنەکە بچووک بوو و بەیەکەوە نووسانەکەی ناو منداڵدان زۆر نەبوو ئەو کات لا دەببردرێت بە رێگای ناخ بین (Laproscopic Lysis of Adhesions).

ج. **چارەسەر بە هۆرمۆنەکان:** ئەوەش بە پێدانی جۆری جیاواز لە هۆرمۆنەکان دەبێت بۆ هاندانی هێلکەدانەکان بۆ گەشەکردن و پێگەیشتن بۆ ئەوەی ئامادە بێت بۆ پیتاندن. (Controlled Ovarian Stimulation) ئەمەش لە رێگای پێدانی حەب یان شورنقە یان هەردووک پێکەوە، بەهۆی ئەو چارەسەرییە دەتوانرێت بزانرێت کەی هێلکەدانان ڕوودەدات، بەمەش دەتوانرێت کاتی پیتاندنی هێلکەکان بزانرێت، بەمەش دەتوانرێت ئەو رێگایە کورت بکرێتەوە ئەویش بە وەرگرتنی ئەو دەرمانانە بە جەم و ماوەی کە پزیشکی چارەسەرکەر دیاری دەکات. دواتر پزیشک سۆناری زگ بۆ نەخۆش دەکات بۆ زانینی قەبارەی هێلکەدانەکان یان پشکنینی هۆرمۆنەکان یان هەردووکیانی بۆ دەکات. لەو کاتەی بینرا ژمارە و قەبارەی هێلکەکان تەواوە، ئەو کات: پزیشک هۆرمۆنی (HCG) لە شێوەی شورنقە دەدات کە یارمەتی هێلکەدانان دەدات، هەتا ئەگەر هێلکەدانان ڕوویدا لە کاتی پێویست بۆ پیتاندنی لە لایەن تۆوە ئامادە بێت، بەمەش کاتی چوونی ژن



و مێرد بۆ لای یەکتری دەزانرێت. ئەوەش بزانین: ئەو ڕێگایە هیچ نەخۆشی زگماکی یان لەبارچوونی بەردەوام دروست ناکات بەڵام ئەگەری منداڵی جمک زۆر دەکات.

د. چارەسەرکردن بە نەشتەرگەری: کاتێک گیران لە بۆڕییەکانی هێلکەدان هەبێت، ئەوا: چارەسەر دەکرێت بە کردنەوەی بە بەکارهێنانی قەستەرەی تایبەت کە لە ڕێگای منداڵدان و ملی منداڵدان بۆ ناو بۆڕی هێلکەدان دەبردرێت و دەکرێت. (Selective Transcervical Salpingography) کە ڕێگایەکی دیاری کردن و چارەسەر کردنە لە هەمان کاتدا. نەشتەرگەری بۆ نەخۆشییەکانی ناوپۆشی منداڵدان و بوونی گرێی لیفی لە ناو منداڵدان و بوونی ڕێگری لە ناو منداڵدان یان بوونی بە یەکەوە نووسان لە ناو منداڵدان دەکرێت، ئەمەش دەتوانرێت لە ڕێگای ناخ بینی منداڵدان (Adhesion Lysis Salpingolysis) یان لە ڕێگای ناخ بینی زگەوە بکرێت، بەمەش نەخۆشەکە لە تەقەری نەشتەرگەری بە دوور دەبێت و زگی ناکرێتەوە و زەرەر و کاردانەوەی لاوەکیشی کەمە. هەرچی ئەو نەخۆشانەن کە کۆمەڵە کیسی هێلکەدانیان هەیە، ئەوا: چەند کونێک لە هێلکەدانەکان دەکرێت لە ڕێگای ناخ بین، ئەگەر ئەو ڕێگایە سەرکەوتوو نەبوو ئەو کات: پەنا بۆ ڕێگا یارمەتیدەرەکانی پیتاندن دەبردرێت.

ە. ڕێگا یارمەتیدەرەکانب منداڵ بوون: چەند جۆرە ڕێگایەکی منداڵ بوونی دەست کرد هەیە، لەوانە:

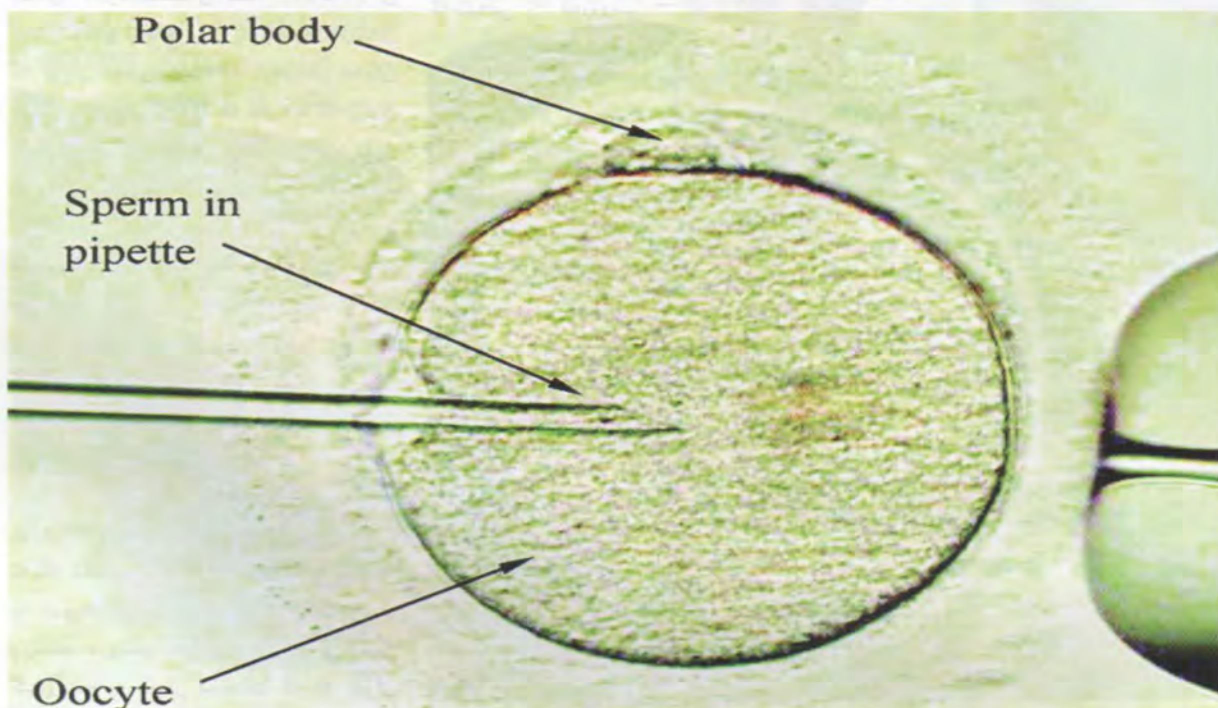
١ – بردنی تۆو بە دەست: (Artificial insemination)

ئەمەش بە بردنی تۆو یەکسەر بۆ ملی منداڵدان یان یەکسەر لەناو منداڵدان دادەنرێت بەتایبەتی لەو کاتانە بەکاردێت کە منداڵدان جیرِی زۆرە و جوولەی تۆوەکان بە ئەستەم دەبێت. هەروەها لە کاتی لاوازی جوولەی تۆوەکان و لە هەندێک حاڵەت کە هیچ هۆکارێکی دیار بۆ منداڵ نەبوون دیار نییە.

٢ – پیتاندن لە دەرەوەی لەش (In Vitro Fertilization) IVF: ئەوەش بە هێنانی دوانزدە هێلکە لە هێلکەدان و لە کاتی هێلکەدانان. ئەو هێلکانە لە ناو شلەیەک بۆ ماوەی (٣ – ٦ سەعات) دادەنرێت لەگەڵ تۆوی پیاوەکە، وە نزیکەی (١٠٠٠٠٠) سەد هەزار تۆو بۆ یەک هێلکە بەکار دێت و دوای (٤٨ سەعات) دەست بە کەمە دابەشبوون دەکات و لە قۆناغی (٣ – ٨ خانە)، لەو کاتەدا (٢ – ٤) لەوانە دەبردرێت و لە دیواری منداڵدان دەچێنرێت. وە ڕێژەی منداڵ بوون بەو ڕێگایە لە نێوان (١٠ – ٤٥٪)یە. ئەو ڕێگایە ئەو کاتانە بەکار دێت کە ژمارەی تۆوەکان کەمە لە نێوان (پەنجا هەزار بۆ نیو ملیۆن) تۆوە. هەروەها لە کاتی گیرانی جۆگەی فالوب کە کردنەوەی زۆری تێدەچێت.

٣ – پیتاندنی وورد: (Intra Cytoplasmic Sperm injection) یەک تۆوی پیاوەکە وەردەگیرێت و یەک هێلکەی پێ دەپیتێنرێت لە ژێر ووردبین. ئەو ڕێگایە لەو کاتانە بەکار دێت کە ژمارەی تۆوەکان زۆر کەمە یان لە کاتی سەرکەوتوو نەبوونی ڕێگا کانیتری چارەسەر کردن. تۆو لە بوربوخ یان لە گوون وەردەگیرێت و هێلکە بەهۆی زنجیرە نەشتەرگەرییەک لە ژنەکە وەردەگیرێت و دوای (٤٨ کاتژمێر) هێلکە پیتراوەکە لە منداڵدان دادەنرێت هەروەک لە پیتاندنی لە دەرەوەی لەش. ڕێژەی منداڵ بوون بەو ڕێگایە نزیکەی (٣٥٪)یە.

* **ئەو حاڵەتانەی کە هیچ چارەسەرییان نییە:** ئەوانە تا ڕادەیەک دەگمەنن. لەو حاڵەتانە لە پیاوان، بۆ نموونە: نەبوونی گوون یان ئیش نەکردنی (واتە ژمارەی تۆوەکان سفر بێت). لە ئافرەتان، وەک: نەبوونی منداڵدان یان نەبوونی هێلکەدان یان لە کارکەوتنی فرمانەکانی هێلکەدانەکان بەهۆی نەخۆشییەکی زگماکی یان بەهۆی گەیشتن بە تەمەنی بێئومێدی. جگە لەو بارانەی سەرەوە زۆربەی حاڵەتەکانی هۆکار لە منداڵ نەبوون لە کاتی ئێستادا چارەسەری ئاسان کەوتووە.







بۆچی نەخۆش پابەند نابن به چارەسەری

د. عبدالسلام سالح سوڵتان

پسپۆڕ له بواری هەناو پسپۆڕ له بواری گەشەپێدانی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش ئەندامی لێژنەی ڕاوێژکاری لێکۆڵینەوەی هەرێمایەتی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست

وەرگێڕانی: ئاری محمد حمدامین

ڕۆشنبیرکاری تەندروستی – ڕاهێنەر له بواری گەشەپێدانی پەیوەندی

پێشەکی:

پابەند نەبوونی نەخۆش بەو چارەسەریەی که له لایەن پزیشکەوە بۆی دەنووسرێت بووەتە گرفتێکی جیهانی، کاری کردۆتە سەر چاودێری کردنی نەخۆش و لەمەش زیاتر بووەتە کرۆک و ناوەرۆکی ئەدا کردنی کاری پزیشکی. توێژینەوە زانستییەکان ئــەوە دەردەخـــەن کـه (70%) ی نەخۆشەکان پابەند نابن بەو چارەسەرییەی که بۆیان دەنووسرێت، له ناوەوەش هەمان گرفتی دروست کردووە بە تایبەت له بواری نەخۆشییە درێژ خایەن و تووندەکان، بۆیە بە دەگمەن نەخۆشێکت بەر چاو دەکەوێت بە تـەواوی بۆ مـاوەی (7 – 10) ڕۆژ دژە زیندە وەربگرێت. ئەم گرفتە دوو هێندە ڕێژەکەی بەرز دەبێتەوە له نەخۆشییە درێژ خایەنەکان، هەروەک له لێکۆڵینەوەیەکی ئێراقی دەرکـەوتـوە کـه (88 %) ی ئەوانەی تووشی فشاری خوێن هاتوون پابەند نین بەو چارەسەرییەی که بۆیان دانراوە ، وە ئەگەر هەموو نەخۆشیە درێژ خایەنەکان وەر بگرین وەک: شەکرە – تەنگە نەفەسی – دڵ.. هتد، ئەوا ڕێژەکە بە شێوەیەکی ترسناک بەرز دەبێتەوە و پرسیار دروست دەکـات، و ئەو بۆشاییە گـەورەیـە بە دیـار دەخـات که له نێوان نەخۆش و پزیشکدا هەیە وە وامان لێدەکات هەڵوەستەیەکی بۆ بکەین و لێکۆڵینەوەی قووڵی لەسەر ئەنجام بدەین تاوەکو ڕێگە چارەیەکی پراکتیکی و گونجاو بدۆزینەوە بۆ ئەم گرفتە گەورەیە.

ئەو فاکتەرانەی کار دەکەنە سەر پابەند بوونی نەخۆش بە بەرنامەی چارەسەری:

دەکرێت ئەو فاکتەرانەی که کار دەکەنە سەر پابەند بوونی نەخۆش بەو بەرنامە یا پرۆگرامە تەندروستییەی که بۆی دانراوە کۆی بکەینەوە له (4) فاکتەردا، بەم شێوەیەی خوارەوە:

1 – ئەو فاکتەرانەی که پەیوەستن بە نەخۆش:

هەندێ فاکتەر هەن کاریگەریان هەیە له سەر پابەند بوونی نـەخـۆش بـە بـەرنـامـەی چارەسەری، وەک: فاکتەری کەسیەتی - دەروونـی – کۆمەڵایەتی – ئـابـووری.... بەڵام باری ژیری و ئاستی زانستی ناچێتە نێو ئەم خانەیەوە و ئەم خاڵە گرنگانە له خۆی دەگرێت:

ا – نەخۆش چەندە درکـی ترسناکی نەخۆشییەکەی خۆی دەکات:

ئەم خەمڵاندنەش شتێکە پەیوەندی بە خوودی نەخۆشەکە و کەسایەتی و ئاراستە تایبەتیەکەی هەیە، پەیوەندی بەوە هەیە ئاخۆ نەخۆش چۆن ئاماژە بۆ نەخۆشیەکەی دەکـــات؟ لـــێـــرەدا



بینش و تێڕوانینی نەخۆش دێتە پێشەوە، واتە: چۆن دەڕوانێتە ئازارەکانی؟ چۆن هۆکارەکانی تووش بوونی بە نەخۆشیەکەی ڕاڤە دەکات و چۆن دەگات بە دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکەی؟ لەم کاتەدا تێڕوانینی نەخۆش و پزیشک جیاوازی تێدەکەوێت و پزیشک ناڕەحەتی زۆر دەبینێت لە باوەڕ پێهێنانی نەخۆش بە وەرگرتنی چارەسەری، ئەم جیاوازیە لە یەک حاڵەت دروست نابێت کاتێک هەردوو تێڕوانین (تێڕوانینی پزیشک و نەخۆش) گفتو گۆی لەسەر کرا و هەردوو لا گەیشتنە زەمینەیەکی هاوبەش تیایدا نەخۆش و پزیشک دەگەنە ئەو خاڵەی کە درک بە ئازار و مەینەتیەکانی نەخۆش بکرێت.

ب- جۆری ئەو نەخۆشیەی کە نەخۆش بە دەستیەوە دەناڵێنێت:

ئایا تووندە یا درێژ خایەن؟ ئاستی چارەسەرییەکەی چەندە و چۆنە؟. زۆر جار نەخۆشەکانمان نازانن بۆچی چارەسەری وەردەگرن و نازانن ئاخۆ گرنگە بەردەوام بن لە سەر چارەسەریەکەیان یا نا؟! بۆ نموونە: لە حاڵەتی تەنگە نەفەسی (ڕەبۆ) نەخۆش چارەسەرییە خۆپارێزییەکەی بە تەواوی وەرناگرێت جێی دەهێڵێت چونکە لە کاریگەری ئەم بەشەی چارەسەری ناگات لە سەر باری تەندروستی لە حاڵەتی سرووشتیدا.

ج — ئەو کاریگەریانەی کە نەخۆشی دروستی دەکات لەسەر نەخۆش:

وەک لە بیرکردن و شەکەت بوون، بە تایبەت نەخۆشیە توندەکان، زۆر جاران نەخۆش ئەو چارەسەریانەی لێ تێکەڵ دەبێت کە وەریدەگرێت، بە تایبەت لە حاڵەتی تووش بوون بە قەیرانێکی تەندروستی ئەو گومانی لا دروست دەبێت، کە ئەو چارەسەرییەی وەریدەگرێت بووەتە هۆکاری تێکهەڵچوونی باری تەندروستی! بۆیە بە تەواوی چارەسەرییەکە ڕەت دەکاتەوە و وەری ناگرێت.

د — ترس و گومانی هەندێ نەخۆش لە وەرگرتنی چارەسەری بەوەی زیانی لە نەخۆشیەکە زیاترە:

ئەم باوەڕە زیاتر لە نێو ئەو چینە بڵاو بوو، کە ئاستی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتیان نزم دەبینرا، بەڵام ئەم باوەڕە ئێستاکە هەموو چینەکانی کۆمەڵگا ی گرتووەتەوە، هەندێ جاریش هەمان شت لە نێو پزیشکان و کارمەندانی تەندروستیش بەدی دەکرێت و پێیان وایە بەکارهێنانی دەرمانی گیایی و پارێزی و خۆراک وەک چارەسەری باشترە لەو مادده کیمیاییانەی کە نامۆیە پێیان.

ه — دژ بوونی دەرمان و هەندێ هەڵس و کەوت و بیرو باوەڕی کۆمەڵایەتی:

زۆرێک لە نەخۆشەکان ئەنسۆلین بە کار ناهێنن بەبێ پرس و ڕای پزیشک لە ترسی ڕاهاتن لە سەری، بۆ نموونە: لە مانگی ڕەمەزاندا شەکرەدار و تووشبووان بە فشاری خوێن دەنکۆڵەکانی (حەب) ی نەخۆشیەکانیان لە پاشێودا وەردەگرن لە بری بەیانیان.

ۆ — بە گژ یەکدا چوونەوەی وەرگرتنی دەرمان و ئەرک و کاری ڕۆژانەی نەخۆش:

بە تایبەت ئەو دەرزیانەی کە لە (شینەدەمار) یا لە (سمت) دەدرێت و نەخۆش بە ئاسانی کارمەندی تەندروستی دەست ناکەوێت، هەروەها زۆر حەب و دەرمان هەن کاتی وەرگرتنیان ناگونجێت لە گەڵ کات و شێواز و شوێنی نەخۆش، وەک: حەبەکانی فلاجیل و ئەلەرمین و حەبە هێور کەرەوەکان کە لەگەڵ لێخوڕینی ئوتومبێلدا ناگونجێت.

2 — ئەو فاکتەرانەی پەیوەندیان بە گرووپی چارەسەریەوە هەیە:

گرووپی چارەسەری پزیشکی چارەسەر و نیشتەجێ و دەرمانساز و کارمەندانی تەندروستی و کەسانیتر دەگرێتەوە. لە سەرەتادا دەبێت جەخت لەوە بکرێتەوە کە بەشێکی زۆری بەر پرسیاریەتی پابەند بوونی نەخۆش بە وەرگرتنی دەرمان و چارەسەری دەکەوێتە ئەستۆی ئەو گرووپەی کە چارەسەری نەخۆش دەکات شان بە شانی نەخۆش خۆی و ئەم بەرپرسیاریەتیە دەکرێت بەم شێوەیە دیاری بکرێت:

ا — پزیشکی چارەسەرکار: ئەو کەسەیە کە سەرپەرشتی گرووپی چارەسەر کردن دەکات و ڕێنموونیکار و ڕێکخەری گرووپەکەیە و ئەم بەرپرسیاریەتیانەی دەکەوێتە ئەستۆ:

- نووسینی ڕەچەتە: پێویستە گرنگی تەواو بدرێت بە ڕەچەتەیەی کە بۆ نەخۆش دەنووسرێت لە چەند لایەنێکی سەرەکی و پزیشکە نیشتەجێکانیش لەسەری ڕا بهێنرێن، وەک: ڕوونی لە چارەسەری، خەت خۆشی، بڕی دەرمان، دیاری کردنی کات و چەند جارەی ژەمەکان و بڕی دەرمانەکان و ماوەکەی. زۆر جاران هەڵەی زۆر گەورە ڕوو دەدات بە هۆی گرنگی نەدان بەم لایەنە. هەندێ جار دەرمانساز لە دەرمانخانەی بازاڕ یا لە ناو نەخۆشخانە ناتوانێت ڕەچەتە بخوێنێتەوە لەبەر ناڕوونی و ناخۆشی ئەو خەتەی کە ڕەچەتەکەی پێ نووسراوە لە کاری پزیشکیدا ئەمە گرفتێکی باوە، بۆیە دەبێت بەووردی سەیری ئەم مەسەلەیە بکرێت، وەک ئەو چەکەی پارەی کە ئەگەر کەمترین هەڵەی تێدا بێت ئەوا ڕەتی دەکاتەوە و دەیداتەوە بە خاوەنەکەی ڕەچەتەش دەبێت بە هەمان شێوە مامەڵەی لەگەڵ بکرێت. بۆ نموونە: کچێک فێ (پەرکەم)ی هەبوو حەبی کاپۆتین (capoten 50mg) ی وەردەگرت کە بۆ فشاری خوێن



دەدرێت لە جیاتی ئەوەی حەبی کاربیتۆل (carbitol) (200mg) بە کار بێنێت هۆکارەکەش ئەوە بوو کە ڕەچەتەکەی بە خەتێکی ناخۆش نووسرا بوو.

• ڕوونکردنەوەی ئاسان: پێویستە پزیشک پلانێکی تایبەتی هەبێت بۆ چۆنیەتی ڕوونکردنەوەی دەرمان بۆ نەخۆش، ئەم پرۆسەیەش لەو کاتە دەست پێدەکات کە نەخۆش دەرمان لە دەرمانخانە وەردەگرێت و دەیهێنێتە لای پزیشکی چارەسەرکار، ئەمەش کۆمەڵێک بەربەست بۆ دکتۆر لا دەبات، وەک: نە خواردنی هەندێ حەب و دەرمـان لە لایەن نەخۆش یا مەترسی گۆڕینی دەرمان. پزیشک دەست دەکات بە قسە کردن لە سەر دەرمانە سەرەکیەکان و یەکە یەکە ناویان دێنێت و مەبەست لە بەکارهێنانیان و کات و ماوە و بڕی بەکار هاتنی ڕوون دەکاتەوە، ئەڵبەتە دەبێت باس لە ئاسەوارە لاوەکیەکانی دەرمانەکەش بکات، دەبێت ڕوونکردنەوە بدات لە سەر چۆنیەتی کارکردنی حەبەکان و کارلێکیان لەگەڵ یەکتر، هەروەها ئاماژە بۆ ئەوە بکات کاتێ ژەمێکی لە بیر کرد چی بکات و چۆن کار دەکاتە سەر کاری ڕۆژانـەی وەک شوفێری یان کارلێکردنی دەرمانەکان لـەگـەڵ هـەنـدێ مـاددەی زیـان بەخشی وەک ئەلکهوول و ماددەیتر. ئەڵبەتە ئەم تێبینیانە هانی نەخۆش دەدات پابەند بێت بە وەرگرتنی چارەسەریەکەی وەک ئەو نەخۆشەی کە تووشی فشاری خوێن بوو بوو کاتێ کە پێیوترا بوو پێویستە ژەمی یەکەمی حەبی دایۆڤان (diovan) بخوات بەر لە خەوتن بە کەمێک، کەچی ئەو بەر لە کاتی خۆی بە چەند کاتژمێرێک وەریگرتبوو ئەمەش بـووە هـۆی [illegible] دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێنی و کەوتنی لە سەر کورسیەکەی، پاشان بە هاوڕێکانی گووت بوو کە پزیشکەکەی ئاگاداری کردبووەوە لە وەرگرتنی دەرمان کاتێ دەچێتە سەر پێخەفەکەی، هاوڕێکانی برد بوویان بۆ نەخۆشخانە و لـەوێ پزیشکی ئێشکگر دڵنیای کردبوونەوە کە باری تەندروستی لە بارە و لە دا هاتوو حەبەکانی لە کاتی خۆی بەکار بێنێت.

• گۆڕینی چارەسەری: نابێت پزیشکی چارەسەرکار، چارەسەری پزیشکی پێش خۆی بگۆڕێت مەگەر ئەو باوەڕەی لە لا دروست بوو کە پێویستی بە گۆڕینە و پێویستە لەگەڵ نەخۆش گفتوگۆی لە سەر بکرێت و ڕەزامەندی لێ وەربگیرێت.

ب- دەرمانسازی دەرمانخانە: ئەو کەسەیە کە دەرمـان دابـەش دەکـات، کاتێ کاتە ڕەچـەتـەی هـاتـە بـەردەسـت پێویستە هەڵوەستەیەکی لەسەر بکات ، پاشان بە دەنگێکی بەرزی بیسراو ناوی نەخۆش و تەمەنەکەی بێنێت تاوەکو دڵنیا بێت کە ڕەچەتەکە هی هەمان نەخۆشە و تێکەڵ بە هی کەسی تر نەبوە ، هەروەها دەرمانساز دەبێت جوان سەیری دەرمانەکان و ماوەی چارەسەریەکە بکات ، ئەگەر گومانی لە لا دروست بوو لە جۆری دەرمان یا ماوەکەی یا ژەمەکەی ، پێویستە ڕاستەوخۆ بچێتە لای پزیشکەکە و زانیاری تەواو و دروستی لێوەربگرێت ئینجا بە ڕوونـی و سانایی باسی چۆنیەتی بە کارهێنانی دەرمانەکان بۆ نەخۆشەکە بکا ت [illegible] و [illegible] بێزاری دەرنەبڕێت لە گێڕانەوەی بۆ لای پزیشکی چارەسەرکار.

پەیوەندی دوو قۆڵی نێوان پزیشک و دەرمانساز زۆر گرنگە ، چونکە دەبێتە مایەی توند و تۆڵی پەیوەندی نێوان نەخۆش و پزیشک و بە پێچەوانە بچووکترین گرفت ئەم پەیوەندیە تێک دەدات و پردی متمانە دەڕوخێنێت.

ج - دەرمـانـسـازی نەخۆشخانەکان: لێکۆڵینەوەکان وا دەردەخـەن کە ڕێژەی هەڵە کردن لە ڕووی پێدانی دەرمان لە نەخۆشخانەکان زۆر ترە لەو هەڵانەی کە لە نۆینگەکان یا دەرمانخانەکانی بازاڕ ڕوو دەدەن ، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بە کار هێنانی ئەو ڕێژە زۆرەی دەرمان لە نەخۆشخانەکان کە زۆربەی جار لە (4) جـۆر کەمتر نیە و هەندێ جـار دەگاتە (20) جۆر ئینجا لەبەر ئەوەی زیاتر لە کەسێک کاری تێدا دەکەن وەک پزیشکی نیشتەجێ - کارمەندانی تەندروستی - کەسانی تر.. بۆی هەیە ئەمانە ببنە هۆی ڕوودانی زۆر گەورە و ترسناک ئەگەر ئەم دەرمان دابەش کردنە ڕێک نەخرا بەچەند بنەمایەکی ڕێک و پتەو و تۆکمە. لەبەر ئەوە ڕۆڵی دەرمانسازی نەخۆشخانە زۆر گرنگ و زیندوە چونکە ئەوە دەتوانێت دەرمانی پێویست بدا ت بە نەخۆش یاخود چ دەرمانێک لە شوێنی دەرمانێکی تر بدات و گرووپی چارەسەرکاری لێ ئاگادار دەکاتەوە ، هەر ئەویشە توانای پێشبینی کارلێکردنی دەرمانەکانی هەیە بەر لە ڕوودانـی سـەرەڕای ئـەوەی بەشێوەیەکی خولاو چاو بە چارەسەریەکان دەخشێنێت و چاودێری ئەو نەخۆشەوانانە بکات چۆن دەرمـانـەکـان دەدەن بە نەخۆشەکان ، توانای ئەوەشی هەیە ئاسەوارە لاوەکیەکان بدۆزێتەوە و چارەسەری گونجاویشی بۆ دابنێت.

د - نەخۆشەوانی کارامە (کارمەندی تەندروستی):

ئەو کەسەیە شەو و ڕۆژ بە بەردەوامی لـەگـەڵ ئـەو نـەخـۆشـانـەن کـە لە نەخۆشخانەکان خەوتوون ، کاری سەرەکی کارمەندی تەندروستی تێبینی کردنی باری تەندروستی و پێدانی چارەسـەریـە بە نەخۆش.زۆر جـاران نەخۆش لەسەر بەر



پرسیاریەتی خۆی نەخۆشخانە جێدەهێڵێت لەبەر نەبوونی کارامەیی لە لایەنی پەرستیاری. پەرستیاری ئامرازی پزیشکی جێبەجێکاری گرنگە بەڵام ڕۆڵی وون بوە یا خود پەکی کەوتوە دەتوانین ئەم حاڵەتە تێبینی بکەین لە کاتی ئەنجامدانی کاری پراکتیکیمان ئەویش بە هەست کردن بەوەی کە بەشێوەی پێویست ئامادە نەکراون هەروەها لە ڕووی ژمارەشیان. لە ڕاستیدا ئەوان فشارێکی زۆریان لەسەرە بە هۆی ئەو هەموو کارەی کە لە ئەستۆیاندایە و ماندووبوونێکی زۆر دەچێژن و کەم جار هەیە ڕۆڵیان بەرز بنرخێنرێت ، سەرەڕای هەموو ئەمانەش گەر هەر هەڵەیەک ڕوو بدات ئەوا دەخرێتە ئەستۆی ئەوان بە بیانووی ئەوەی کارامەییان لە ئاستی پێویستدا نیە. بۆ نموونەی ئەو نەخۆشەوانەی کە لە یەکێک لە قاوشەکانی نەخۆشخانەی منداڵان کار دەکات ، ڕۆژانە بە دەیان منداڵ لە قاوشەکانی نەخۆشخانە دەخەوێنێت بە تایبەت لە زستاندا و دەکرێ هەمووشیان تووشی هەوکردنی سینگ بووبن و پێویست بەوە بکات بە خێرایی (کانیولا) یان بۆ دابنێت و ژەمێکی (ئەمینۆفلین) ی خێرایان پێبدات، بۆی هەیە ئەم فشارە زۆرە و پەلە کردنە منداڵێک تووشی تەنگە نەفەسی و دڵە کوتە بکات، ئەمەش دایکەکە تووشی دڵە ڕاوکێ دەکات و دەرەنجام نەخۆشخانەکە جێد بڵێت، چونکە ئەو باوەڕەی لا دروست

دەبێت کە منداڵەکەی بە پێی پێویست چاودێری نەکراوە.

3 – ئەو فاکتەرانەی کە پەیوەندیان بە چارەسەریەکەوە هەیە

هەندێ گیروگرفتی بابەتی هەن لە دەرەوەی ویستی نەخۆش و پزیشکە و پەیوەندی بە خودی دەرمانەکەوە هەیە ، کە گرنگترینیان ئەمانەن:

ا- بە دەست نەکەوتنی دەرمان یا گرانی نرخەکەی: وەک حەبی (ئاتاکاند)ی تایبەت بە فشاری خوێن کە لە نەخۆشخانە میللیی یەکان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بە پلیت دابەش دەکرێت ، بەڵام کاتێک کە نامێنێت ، نەخۆش ناچار دەبێت لە بازاڕ بۆی بگەڕێت ، ئەگەر دەستیشی کەوت ئەوا نرخەکەی گرانە و مانگانە دەبێت بڕی (50000) دینار بۆ ئەم حەبە تەرخان بکات ، کە بۆی هەیە هەموو نەخۆشێک نەتوانێت ئەم بڕە پارەیە دابین بکات بۆ کڕینی.

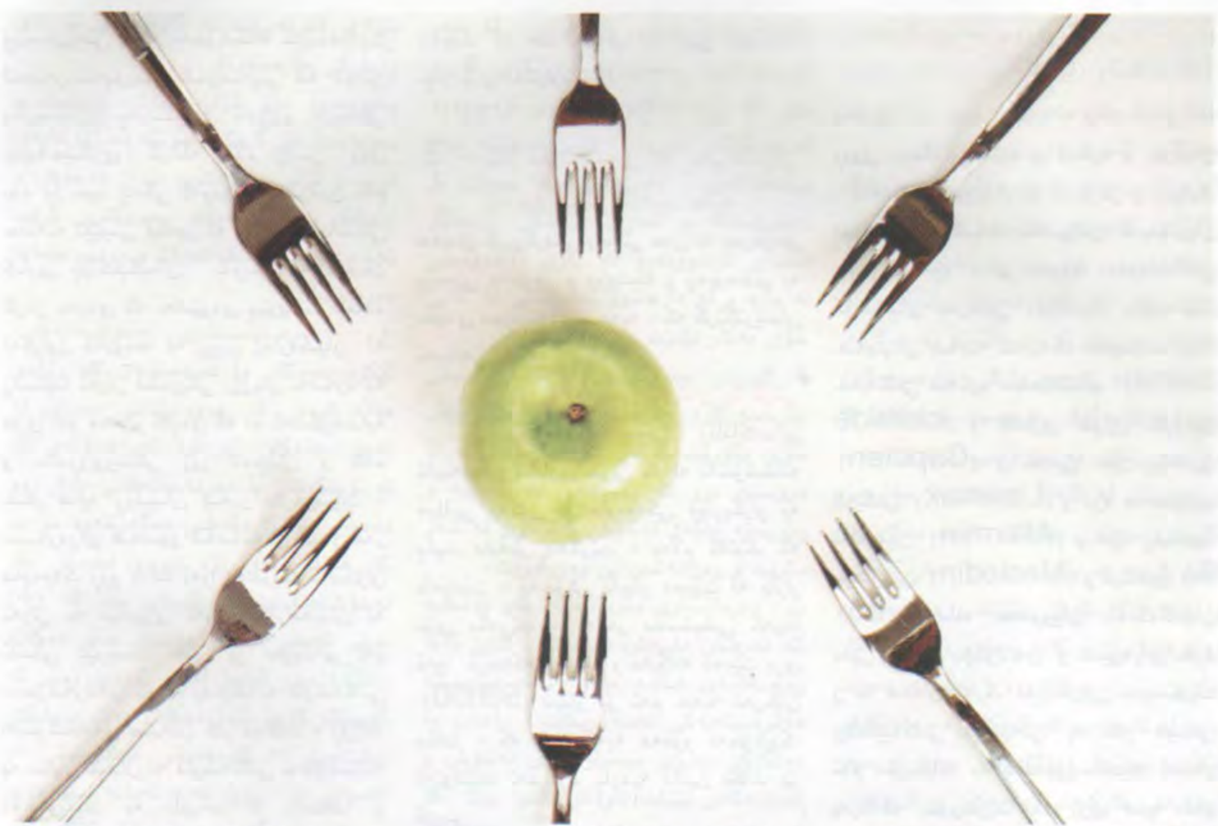
ب - ئاسەوارە لاوەکیەکانی دەرمان و کاریگەری لەسەر ورەی نەخۆش: زۆرێک لە دەرمانەکان ئاسەواری لا وەکی جۆراوجۆریان هەیە لەسەر نەخۆش ، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش ئەم دەرمانانە بە کار نەهێنێت وەک هەندێ لە دەرمانەکانی چارەسەری فشاری خوێن کە دەبنە هۆی لاواز بوونی لایەنی سێکسی نەخۆش ، بۆیە لەسەر پزیشکە پێشوەختە باسی کاریگەریە لاوەکیانی هەر دەرمانێک بکات کە بۆ نەخۆش دەینووسێت و ئاماژەی بۆ بکات.

ت- گرفتەکانی دروستکردنی دەرمان:

هەندێک لە دەرمانەکان لە یەک دەچن لە ڕووی ڕەنگ و شێوە و قەبارە و بەرگیان ، ئەمەش پشێویەک بۆ نەخۆش و پزیشک دروست دەکات نەتوانن لەیەکتریان جیا بکەنەوە ، بۆ نموونە دەرمانەکانی کۆمپانیای دەرمانی (سامەرا) کۆمەڵێک حەبیان هەیە لەیەک دەچێت وەک حەبەکانی شەکرە ساماکلاماید (Sama clamide) و فشاری خوێن کاپۆتین (Capoten) و حەبی میز پێکەری لازێکس (Lasimax) و دژە هەستیاری ئەلەرمین (Allermin) و دژە ڕشانەوە میکلۆدین (Meclodin) و ڤیتامین ب6 (B6) ئەمانە هەموویان دەنکەکانیان سپی یە و بچکۆلانەن و شێوەیان خڕە و بە هەمان بەرگ داپۆشراون ، دەکرێت ڕێنماییەکانی چۆنیەتی بە کار هێنانی ئەم دەرمانانە بە قەڵەمی ماجیک لەسەر بەرگەکە بنووسرێت کە بۆی هەیە ئەم نووسینە ناوی دەرمانەکە داپۆشێ یا خود نووسینە ئینگلیزیەکە ڕەش ببێتەوە لە دەرەنجامی زۆر بە کارهێنانی دەرمانەکە ، ئەمەش گرفتێکی ڕاستەقینەیە و هەموومان بە دەستیەوە دەناڵێنین ، بە هەمان شێوە تێبینی لێکچوونی حەبەکانی پاراسیتۆل و میبریم و ئەلجیسک دەکرێت کە هەرسێکیان دەنکیان سپی یە و گەورەیە. ئەم مەسەلەیە پێویستە چارەسەر بکرێت ، چو نکە نەخۆش بە دەستیەوە دەناڵێنن بە تایبەت پیر و بە تەمەنەکان کە زور جاران ئەم دەرمانانە لە شوێنی خۆی بە کار ناهێنن بە هۆی لێک جیا نەکردنەوەیان لە یەکتری ،ئەوانەی تەمەندارن یا خودخوێندەوار نین حەبەکانیان لە ڕێی شێوە یا قەبارە یا ڕەنگ لەیەک جیا دەکەنەوە ، بۆنموونە پیرەژنێک لە هۆش خۆی چووبوو کاتێک خانەوادەکەی گەیاندبوویانە نەخۆشخانە باسی ئەویان کردبوو کە نەخۆشەکەیان نەخۆشی فشاری







خوێنی هەیە ، بەڵام لە کاتی پشکنین و سەیر کردنی دەرمانەکانی دەرکەوت کە ئەم پیرەژنە دەنکۆڵەی شەکرە ساماکلامایدی (Samaclamide) ی بەکار هێناوە لە بری دەنکۆڵەی کاپۆتین کە بۆ فشاری خوێن دەدرێت ، وەکاتێ کە پزیشکەکە باسی هۆکاری لە هۆشخۆچوونەکەی بۆ کردن زۆر بەلا یانەوە قورس بوو و دەستیان کرد بە سەرزەنشت کردنی خۆیان. بۆ دەرباز بوون لەم گرفتە لەسەر پزیشک پێویستە دەرمانەکانی نەخۆشی درێژخایەن جیا بکاتەوە لە وانی تر لە ڕووی قەبارە و شێوە و ڕەنگیان ، وەک ئەوەی نەخۆشەکان کاتێ دەنکۆڵەی مۆدیەرێتیکیان (Moduretic)وەردەگرت دەیانگوت حەبە پاقلاوەییەکە یا خود دەنکۆڵە ڕەنگ نارنجیەکە کە مەبەستیان پێی تینۆرمین (Tenormin100mg) بوو و ، دەنکۆڵە شینەکەش مەبەستیان پێی دەنکۆڵەی ڤیاگرابوو و دەنکۆڵە سوورەکەشیان بە کار دەهێنا بۆ وارفارین (Warfarin5mg)کە بۆ دژی مەیینی خوێن بە کار دێت ، بەمەش سنوورێک بۆ بۆ گرفتی لێکچوونی دەرمانەکان دادەنێین و نەخۆشەکانیش بە سانایی دەرمانەکان لەیەک جیا دەکەنەوە .

پ — کارتی تایبەت بە نەخۆشیە درێژ خایەنەکان:

پێویستە سیاسەتێکی ڕێک و تۆکمە پەیڕەو بکرێت بۆ چۆنیەتی دروس تبە کارهێنانی دەرمان بە بێ زیادە ڕۆیی بە شێوەیەک کە خواستی پراکتیکی نەخۆش بێنێتە دی ، بۆ گەیشتن بەم سیاسەتەش دوو لەمپەر دێتە پێشمان:

* لاوازی لە ڕووی بەدواداچوونی خولاو بۆ دەرمان:

دەبێت جەخت لە ماندوو نەکردنی نەخۆش بکرێت، بە تایبەت بوەی کەلە داهاتوودا بۆی دەکرێت ، هەر وەک ئەوەی لە حاڵەتی برینی گەدە (قرحه المعده) ڕوو دەدات ، ئەوانە داوایان لێدەکرێت هەر (6) مانگ جارێک بینینی گەدە (نازووری گەدە) یان بۆ بکرێت کە هۆکارێکی گرنگە بۆ تووش بوون بە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری جۆری (B&C) لە کاتی نەبوونی پاککەرەوەی تایبەت (Sedex) جگە لەو هەموو ئازارە زۆرەی کە نەخۆش لە کاتی نازوورەکە دەیچێژێت و کاتی هەموو لایەکیش بە فیرۆ دەچێت.ئەو پشکنینە ساڵانەی کە بۆ شەکرەداران ئەنجام دەدرێت ئامانجە ووردەکانی ناپێکێت ، چونکە زۆر جاران نەخۆش پێویستی بە ڕاستکردنەوە و پێداچوونەوەی (3 یان 6) مانگ جارێک هەیە بۆ دەرمانەکانی بە پێی ئەو بارەی کە تەندروستی نەخۆش پێی گوزەر دەکات.

* پێدانی چەکمەجەی دەرمان بە نەخۆش:

بریتیە لە چەند چەکمەجەیەکی بچووک لە ناو قوتوویەک یا چەند خانەیەکە بە پارچە تەختەیەک لکێنراوە ژمارەی ئەم خانە یا چەکمەجانە بەقەد ڕۆژەکانی هەفتەیە و هەر ڕۆژێکیش (3 - 4) خانەی تیایە بەقەد ژەمی وەرگرتنی دەرمانە لە ڕۆژێکدا. ئەم چەکمەجەیە یارمەتی نەخۆش دەدات لەسەر وەرگتنی ژەمی دەرمانەکانی بە ڕێک و پێکی و بەسەیرکردنی چەکمەجە یا خانەکان نەخۆش دەزانێت ئاخۆ هیچ ژەمێکی لە بیر کردوە یان نا. سەبارەت بە چۆنیەتی پڕ کردنەوەی خانەکان ئەوا دەکرێت هەفتەی جارێک ئەم خانانە پڕ بکرێتەوە و ڕۆژی هەینی بۆ ئەم کارە دیاری بکرێت و ئەم کارەش هەمان ئەو شێوازەیە کە لە نەخۆشخانەکان پەیڕەو دەکرێت. لە کاتێک ئەگەر دەرمانەکان زۆر

بوون ئەوا دەتوانرێت چەکمەجەی بچووکتر بۆ وەرگرتنی دەرمانی ڕۆژانە بە کار بهێنرێت.

4 – پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش

دەبێت یەکەم جار جەخت لەوە بکرێتەوە کە پابەند بوونی نەخۆش بە سەردانی کردنی ڕێک و پێکی نەخۆش بۆ پزیشک مانای ئەوە ناگەیەنێت کە پابەندە بە وەرگرتنی ئەو چارەسەریەی کە بۆی نووسراوە مەگەر پزیشک بەتەواوی لەم مەسەلەیە دڵنیا بێت ئەمە لەگەڵ ئەوەی کە زۆربەی نەخۆشەکان بەدەست کەمی ئەو زانیاریانە دەناڵێنن کە لە پزیشکەوە وەری دەگرن بە تایبەت ئەو دەرمانانانەی کە تایبەتن بە نەخۆشیە درێژ خایەنەکان. باوەڕی نەخۆش بە پزیشک دەهەژێ و لاواز دەبێت لەو کاتەی پزیشک تێڕوانینی نەخۆش بۆ نەخۆشیەکەو چارەسەریەکەی بەهەند وەرناگرێت و دەست دەکات بە سوور بوون لەسەر ڕاکەی خۆی و بێزاری دەردەبڕێت لە بەرامبەر تێبینیەکانی نەخۆش و هیچ جۆرە سۆزێک بەرامبەر بە گرفتەکانی نەخۆش دەرنابڕێت بەمەش شێوازی (من دکتۆرم پێویستە تەنها گوێ لەمن بگریت و قسە نەکەیت) دێتە ئاراوە. هەندێ جاریش دکرێ پزیشک تووشی شکست بێت لەبەرامبەر زۆری پێداویستیەکانی نەخۆش و دەگاتە ئەو ئاستەی کە پێدانی چارەسەری ببێتە کرداریکی زۆرە ملە وەک لەم نموونەیە:

- پزیشک: گوێ بگرە پێت خۆش بێت یا ناخۆش دەبێت هەر ئەم چارەسەریە وەربگری ئەگینا دەمریت ؟؟؟!!!!!!
- نەخۆش: بەسە ئیتر ؟؟؟!!!! نەخۆشەکە بە گریان هاتە دەرەوە و لە ڕێگەدا هاواری دەکرد و نەفرەتی بۆ پزیشکەکە دەنارد و بۆ بەختە خراپەکەی خۆی دەگری.

پەیوەندی نێوان نەخۆش و پزیشک زیندوە و لەگەڵ کاتدا گۆڕانکاری بەسەردا دێت و هەر کاتێک پزیشک هەر هەلێکی بۆ ڕەخسا بۆ پتەو کردنی پردی پەیوەندی نێوان خۆی و نەخۆشەکەی ئەوا پێویستە لە دەستی نەدات هەر وەک کیبلنک دەڵێت: (باشترین دەرمان لە پزیشکیدا ووشەیەکی کاریگەرە ؟؟!!) ، و لێکۆڵینەوە کانی (العلم السريري) ئەوەیان دەرخستوە کە باشترین بنەما بۆ پابەند بوونی نەخۆش بە چارەسەری پتەوی پەیوەندیە پاشان ئارامگرتن و لێبوردەیی و میهرەبانی یە کە هانی نەخۆش دەدات کە پابەند نەبوونی خۆی بە وەرگرتنی دەرمانەکان بدرکێنێ و هۆکارە تایبەتیەکانیش باس بکات کە زۆر جاران هۆکاری زۆر گرنگ دەبیستین پەیوەستن بە ژیانی نەخۆش و بوونەتە هۆی ئەوەی چارەسەریەکەی وەرنەگرێت ، خۆ ئەگەر پەیوەندی باشی نێوان نەخۆش و پزیشک نەبێت ئەوا بە هیچ جۆرێک ئەم مەسەلەیە نازانرێت هەر وەک لە حاڵەتی (ڕەق نەبوونی چووک) دا ڕوو دەدات بە هۆی دەرمانەوە.

راستکردنەوەی پابەند بوونی نەخۆش بە چارەسەری

نابێت لۆمەی نەخۆش بکرێت لە دەست بەردانی لە وەرگرتنی چارەسەری ، بەڵام هاوسۆز بوون لەگەڵی و لێکۆڵینەوە لەو فاکتەرانەی کە پێشتر باسمان لێوەکرد دەکرێ پزیشک وەڵامێکی بکەوێتە دەست هۆی چی یە نەخۆشەکەی پابەند نەبوە بە چارەسەریەکەی، پزیشکیش هەن پابەند نابن بە پێدانی چارەسەری بە نەخۆشەکانیان سەرەڕای ئەوەی کە دەزانن ئەو کارەی کە دەیکەن چەندە مەترسیدارە. لەسەر پزیشک پێویستە بە کردار ئاگاداری ئەوە بێت کە نەخۆشەکەی بەڕاستی پابەندە بە وەرگرتنی چارەسەریەکەی نەوەک تەنها پرسیاری لێبکات و باوەڕی پێبێنێت. بۆ راستکردنەوەی پابەند بوونی نەخۆش بەو چارەسەریەی کە وەریدەگرێت دەتوانین ئەم خاڵانە پەیرەو بکەین:

ا- بەدەست هێنانی متمانە بە یەکتر:

ئەستەمە پزیشک داوا لە نەخۆش بکات پابەند بێت بە وەرگرتنی چارەسەری ئەگەر خۆی پابەند نەبێت بە بنەما گرنگەکانی پیشەکەی کە تایبەتن بە مامەڵە کردن لەگەڵ نەخۆش و دەرمان و متمانەی نەخۆش بەدەست نەهێنێت تاوەکو گرفتەکانی چارەسەریەکەی بۆ باس بکات.

ب- ژماردنی بڕی ئەو دەرمانەی کە ماوەتەوە لە سەردانیکردنی دووەمدا.

ت- پێوانی کاریگەری دەرمان لەسەر نەخۆش لە ڕووی جەستەیی:

وەک پیوانی ژمارەی نۆرەکانی لێدانی دڵی نەخۆشێک کە بێتا بلۆکەر (bloker) بە کار دێنێت و هەروەها تێبینی کردنی (میز) کردنی کاتێ کە حەبی (ڕیفادین) وەردەگرێت.

پ- پێوانی ئاستی دەرمان و کاریگەری لە خوێن و میز دا:

وەک پیوانی ڕێژەی مەیینی خوین لە کاتی وەرگرتنی (وارفارین) دا.

لە کۆتاییدا: هەمووومان پێویستیمان بە ئەدا کردنی کاری پراکتیکی ناوخۆیی هەیە تاوەکو لێکۆڵینەوە لەسەر خاڵە لاوازەکانی پابەند نەبوون بە چارەسەری دەست نیشان بکەین و چارەسەری گونجاو بۆ ئەم حاڵەتە بدۆزینەوە.

سەرچاوەکان:

DR, Bennet , PN: Clini , calPharmacology, 6th., C hurchill livingstone, 1987 Laurenc





پشكنینی تەواوی میز

Complete Urine Analysis



پشكنینی تەواوی میز یەكێكە لە پشكنینە تاقیگەییەكان، كە زۆر بەكار دێت بۆ دۆزینـەوە و هەڵسەنگاندنی ژمارەیەكی زۆر لە نەخۆشییەكان و ئەو دیاردانەی كە باری تەندروستی مرۆڤ نا ساغ دەكەن، بۆ نموونە: هەوكردنەكانی ڕێڕەوی میز و هەوكردنەكانی گورچیلە و نەخۆشی شەكر. پشكنینەكە بە وەرگرتنی نموونەیەك لە میز دەكرێت، كە تیایدا لە بارەی ڕەنگ و سروشتی ئەو نموونەیەی میز و پێكهاتەی میز تەماشا دەكرێت. بۆ نموونە: لە كاتی بوونی هەوكردن، ئەو میزەی وەردەگیرێت ئەگەر تـەواو تێی بنۆڕی، دەبینین: خۆ شێلو نیشان دەدات. هەروەها ئەگەر میزەكە ڕێژەی پرۆتینی زیاد بێت، لەوانەیە نیشانەی بوونی نەخۆشی بێت لە گورچیلەكان. لەو كاتانەی كە دەر ئەنجامی پشكنینی میز تەواو دەرنەچووە و نا ساغ بووە، ئەو كات پێویست بە پشكنینیتر دەكات بۆ گەیشتن بە هۆكاری نەخۆشییەكە.



هۆكارەكانی داوا كردنی پشكنینی میز؟

پشكنینی میز لەبەر چەند هۆكارێك یان نەخۆشییەك دەكرێت، كە پزیشك گوومانی بوونیان دەكات، ئەوانیش:

١ - زانیـنـی و هەڵسەنگاندنی بـاری تەندروستی كەسێك: پشكنینی میز بە یەكێك لە پشكنینە سادەكان دادەنرێت كە مرۆڤ وەكو هەنگاوێكی خۆپاراستن و گرنگیدان بە تەندروستی خۆی ناوە ناوە بۆ خۆی دەكات، بۆ زانینی باری تەندروستی و ئایا تەندروستی باشە!؟ هەروەها لە كاتی دووگیانی ئافرەتان، پزیشكی ئافرەتان پشكنینی میز دەنێرێت بۆ زانینی دووگیانی.

زۆر كاتیش پێش هەموو نەشتەرگەرییەك، پزیشك داوای پشكنینی میز دەكات.

٢ - بۆ دیاریكردنی نەخۆشی: كاتێك كەسێك سەردانی پزیشك دەكات و هەندێك نیشانەی دەبێت، وەكو: ژگ ئێشان و پشت ئێشان، بڕ میزی، میز زوورانـەوە، خوێن میزتن یان گۆڕانی ڕەنگی میز، لەو كاتانەدا پزیشك پشكنینی میز لـەو كەسە داوا دەكات بۆ دیاریكردنی نەخۆشییەكەی.

٣ - بـەدوا داچوونی نەخۆشی: كاتێكك یەكێك نەخۆشییەكی هەیە، بۆ نموونە: نەخۆشی هەوكردنەكانی ڕێـڕەوی میز. پزیشك پشكنینی میز بۆ ئەو كەسە دەنێرێت بۆ زانینی كە: ئایا نەخۆشییەكەی تەشەنەی نەكردووە؟ یان ئایا چارەسەرەكەی كاری خۆی كردووە؟ ئەگەر كاری نەكرد بوو ؛ ئایا پێویستی بە دوویـارە كردنەوە یان گۆڕینی چارەسەرەكەی هەیە؟.

چۆنیەتی سازدانی پشكنینی میز:

پێش چوون بۆ پشكنینی میز:

١ - پێویست ناكات كەسەكە خۆ بەڕۆژوو بكات بەڵكو خواردن و خواردنەوەی خۆی بخوات، وەكـو: ڕۆژانـی ئاسایی. مەگەر پشكنینەكە بۆ هەندێك باری دیاریكراو بێت، ئـەوا: پزیشك ڕێنمایی دەكـات كە بەڕۆژوو بێت یان بەڕۆژوو نەبێت. ئەگەر نا، هیچ پێویست ناكات كە خۆت بەڕۆژوو بكەیت.

٢ - هەندێك دەرمان و ڤیتامین كە لە سەر شێوەی دەنك (حەب) بەكار دێت، كار لە دەرئەنجامی پشكنینەكە دەكات. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر ئەوانەت بەكار دەهێنا پێش كردنی پشكنینەكە بە پزیشكەكەت بڵێ!.

لە كاتی كردنی پشكنینی میز:

نموونەی میزەكە لای ئێمە بەزۆری هەر لە لای تاقیگە داوا دەكرێت، لەوێ ئاودەست هەیە و قاپێكی یـان لوولەیەك (تیوب) دەدرێت بە نەخۆشەكە بۆ ئەوەی نموونەی میزەكە بهێنێت. بەزۆری پزیشك داوا لە نەخۆش دەكـات كە بەیانی هەر لەخەو هەڵسا، ئەو كات پشكنین بكات چونكە ئەنیجەی باش دەددات، بەمەش دەتوانرێت لە ماڵ نموونەی میزەكە وەربگیرێت و دواتر بۆ تاقیگە ببردرێت بەڵام لای ئێمە هەموو كات لە تاقیگە میزەكە وەردەگیرێت. بۆ ئەوەی دەرئەنجامی تەواو بە دەست بێنین پێویست دەكات:

١ - كوونی دەرچـەی میز جـوان خاوێن بكرێتەوە، لە پیاوان و ئافرەتان. خاوێنی ئەندامی میز كردن زۆر گرنگە.

٢ - لە سەرەتا كە چوویت بۆ ئاو دەست كەمێك میز دەكەیت، ئەو كات میزكردنەكە ڕابگرە و لوولەكە یان قاپەكە بهێنە (قاپی خاوێن لە تاقیگە دەدرێت بە نەخۆشەكە) بڕێكی میز (بەلایەنی كەم ٥٩ ملیلیتر) تێ بكە، ئەو كات میزەكەی خۆت تەواو بكە. (واتا: ناوەندی میزەكەی تێدەكەیت).

٣ - ئەو نموونەیەی میز كە وەرگیراوە بۆ تاقیگە ببە، دەبێت لە ماوەی نیو كاتژمێر ببردرێت بەڵام ئەگەر لە ناو بەفرگرە دانرا؛ ئەوا: نابێت (٢٤) كاتژمێری پێ بچێت.

٤ - لە هەندێك جاردا، كاتێك نەخۆشەكە توانای میز كردنی نییە، پزیشك بە ڕێگای دەرچەی میز سۆندەیەك (القسگره البولیه) بۆ نـاو میزڵدان دەبـات بـۆ وەرگرتنی نموونەیەك لە میزەكە.

پشكنینەكە چۆن دەكرێت:

١ - پشكنینی فیزیایی میز: كە ئەمانە دەگرێتەوە: (قەبارەی، ڕەنگی، كارلێكردنی، بۆنی، شێوەی، چڕی).

ا. قەبارەی: قەبارەی ئاسایی میز لە بەینی لیترێك بۆ لیتر و نیوێكە.

هۆكاری گۆڕانی قەبارەی میز:

١ - قەبارەی میز زیاد دەبێت، لەوانەی: نەخۆشی شـەكـرەیـان هـەیـە، هەندێك نەخۆشی گورچیلە، وەرگرتنی دەرمانی میز پێكردن.

٢ - قەبارەی میز كەم دەكات، بەهۆی: بەڕۆژوو بوون، زۆر ئارەقە كردن، هەندێك نەخۆشی گورچیلە.

ب. ڕەنگ: ڕەنگی ئاسایی میز ڕەنگێكی زەردیكی سپی پاتە (amber yellow).

هۆكارەكانی گۆڕانی ڕەنگی میز:

١- خواردنی هەندێک خۆراک.
٢- خواردنی دەرمان، بۆ نموونە: دەرمانی ریـفـادیـن (Rifampicin) کە دەبێتە هـۆی گـۆڕانـی ڕەنـگـی میز بـۆ ڕەنگی سۆر (Red Colour).
٣- بوونی هیمۆگلۆبینی خوێن لە میز ڕەنگی میز سۆر دەکات (Red Brown).
٤ - بـوونـی ڕەنـگـی زەردی زەرداو ڕەنـگـی مـیـز دەگـۆڕێـت بـۆ زەردێـکـی کەسکوونی (Green – Yellow).
٥ -بوونی خڕۆکە سۆرەکانی خوێن لە میز، ڕەنگێکی تۆخ و خۆڵە مێشی بە میز دەدات (Smoky).

ج.شێوەی (Aspect): شێوەی ئاسایی میز شێوەیەکی ڕوونی (Clear) هەیە. هـۆکـاری گـۆڕانـی شـێـوەی مـیـز: میز لەوانەیە شێلو یان تۆخ بێت (Turbid Cluody ,) لە کاتی بوونی خڕۆکەی سپی یان خڕۆکەی سۆر یان شانە یان خوێیەکانی ترشی یوریک یان فۆسفات تیایدا.

د. بـۆن (Odour): بۆنی ئاسایی میز بۆنێکی ئـەرۆمـاتـیـیـە. (Aromatic Odour)

هۆکاری تێکچوونی بۆنی میز: لە کاتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی تەنە کیتۆنییەکان لە خوێن، بۆنی میز دەگۆڕێت وەکو بۆنێکی شیرینی لێدێت (Sweet Odour) ناسینەوەی زۆر گرنگە چونکە ئەگەر میز وای لێهات لەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە مانای وایە ئەگەری تووش بوونی بە ترشبوونی کیتۆنی سوکەری (Diabetec Ketoacidosis) (بوورانەوە بەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر) هەیە.

ه. پلەی ترشێتی PH: پلەی ترشێتی میز لە بەینی (٥ – ٧)ە.

هۆکاری گۆڕانی پلەی ترشێتی:
١- زۆر بوونی پلەی ترشێتی میز مانای ئـەوەیـە میزەکە بە ڕێگایەکی دروست هەڵنەگیراوە، واتا: ئەو میزە بە کەڵکی پشکنین نایەت.
٢- کاتێک پـلـەی ترشێتی میز تفت دەبـێـت (Alkaline PH) لەوانەیە بەهۆی هەوکردن لە ڕێڕەوی میز بێت یان بەهۆی بەکارهێنانی هەندێک دەرمان بێت، وەکـو: ئـەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری برینی گەدە بەکاردێن.

و. چـڕی جـۆری: (Specific Gravity): چڕی جۆری ئاسایی میز لە ما بەینی ١٠٠٣ – ١٠٣٥ (١,٠٠٣ – ١,٠٣٥)ە.

هۆکارەکانی گۆڕان لە چڕی جۆری:
١ - لە نەخۆشییەکانی گورچیلە، بۆ نموونە: لە کاتی پەککەوتنی گورچیلە چڕی جۆری میز جێگیر دەبێت لە ١٠١٠، کە گورچیلەکان توانایان لە پەیت بوونی میز لە دەست دەدەن یان ڕۆن بوونەوەی میز، بەمەش چڕی جۆری میز هەمان چڕی جۆری پلازمای خوێن دەبێت.
٢- لە نەخۆشی شەکرە چڕی جۆری میز بەرز دەبێتەوە.
٣ - چڕی جۆری میز کەم دەبێتەوە لە نەخۆشی ڕزیبوونی لە ناکاوی بۆڕیچکەکانی میز. (Acute tubular necrosis)

٢- پشکنینە کیمیاییەکان:

ا. پرۆتین: بڕی پرۆتین لە ناو میز زۆر کەم هەیە بە جۆرێک لە پشکنینی میز دەرنـاکـەوێـت. کاتێک پرۆتین لـە میز هەبێت، دەووترێت: (میزی پرۆتیناوی = Proteinuria)، هۆکارەکانی بریتین لە:
١- لە کاتی ماندوو بوونێکی زۆر، وەکو: کاری قورس و زەحمەت، زۆر ڕاوەستان لەسەر پێ.
٢- هۆکاری نەخۆشی، وەکو: نەخۆشییەکانی گورچیلە و پەککەوتنی گورچیلە، تا، پەککەوتنی دڵ. (Congestive Cardiac Failure)

ب. گلوکۆز (شەکر = Glucose): لە پشکنینی میزی ئاسایی هیچ گلوکۆز نییە، لە کاتی بوونی نەخۆشی شەکرە گلوکۆز لە میز دەبینرێت.

ج. تـەنـە کـیـتـۆنـیـیـەکـان (Ketone Bodies): مـیـزی ئـاسـایـی تەنی کیتۆنی تێدا نییە. بوونی تەنی کیتۆنی لە مـیـز (Ketonuria) لە هەندێک لـەوانـەی نەخۆشی سوکـەرییـان هەیە ڕوودەدات و بۆ زوو دۆزینـەوەی ترش بوونی کیتۆنی سـوکـەری (Diabetic Ketoacidosis) و بـوورانـەوەی سوکەری. (Diabetic Coma)

د. بـیـلـڕوبـیـن (Bilirubin): بیلڕوبین ماددەیەکە لە تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکانی خـوێـن پـەیـدا دەبـێـت. کاتێک خڕۆکە سۆرەکان پیر دەبن و لەناو دەچن و تێک دەشکێنرێت، ماددەی بیلڕوبینیان لێدەر دەچێت و لە ڕێگای خوێن دەچێت بۆ جەرگ و لەوێ لە ڕێگای زەرداو لەگەل ماددەی زراو (Bile) فڕێ دەدرێت. هەر لەبەر ئـەوە ئەگەر ئەو ماددەیە لە میز هەبوو مانای وایە نەخۆشییەک لە جەرگ هەیە، چونکە ڕێژەی بیلڕوبین لە خوێن زیاد دەبێت لە ڕێگای میز دەکرێتە دەرەوە.

ه. نایترێت (Nitrites): بوونی نایترێت لـە میز مـانـای بـوونـی هەوکردنەکانی ڕێڕەوەکانی میزە.

و. خوێن (Blood): بوونی خڕۆکە سۆرەکانی خوێن یان هەر پێکهاتووەکی خوێن لە میز، بۆ نموونە: هیمۆگلۆبین بە چەند هۆکارێک دەبێت، بۆ نموونە: خواردنی دەرمـانـە خوێن شلکەرەوەکان، بـەردی گورچیلە یان بـەردی میزڵدان، هەندێک نەخۆشییەکانی خوێن، نەخۆشییەکانی گورچیلە، شێرپەنجەی گورچیلە یان شێرپەنجەی میزڵدان.

٣- پشکنینە ووردبینییەکان:

ا. خڕۆکە سۆرەکانی خوێن (RBCs): ڕێـژەی ئاسایی لە میز لە ژێر ووردبین (٠ – ٢)ە. لە کاتی بوونی خڕۆکەی سۆر لە میز نیشانەیە بۆ بوونی بەردی گورچیلە یـان بـەردی میزڵدان، نەخۆشییەکانی شل بوونی خوێن، بەلهارزیا یان چەندان نەخۆشیتر.

ب. خڕۆکە سپییەکان (Pus Cells): ڕێژەی ئاسایی (١ – ٥)ە. بوونی خانەی هەوکردن (خڕۆکە سپییەکان) نیشانەی بوونی هەوکردنە لە ڕێڕەوەکانی میز.

ج. ڕووکەشە شانە خانەکان (Epithelial Cells): بوونی بڕێکی کەم (Few) لەو جۆرە خانانە لە میز ئاساییە.

د. لـوولـەیـیـەکـان (Casts): تەنە لوولەییەکان لە بۆڕیچکەکانی گورچیلە دێن. بوونی لە میز نیشانەی بوونی هەوکردنە لە گورچیلەکان، پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلەکانە.

ه. ڕەمـــل (Crystals): مانای بوونی خوێیە لە میز. لەوانەیە نیشانەی بوونی بەرد لە گورچیلە یان بەرد لە میزڵدان بێت.

و. بەکتریا و کـەڕووەکـان (Bacteria Or Yeasts): بوونیان لە میز مانای تووش بوون بە هەوکردنی بەکتریایی یان هەوکردنی کەڕوویی.

ز. مـشـەخـۆرەکـان (Parasites): بـۆ نـمـوونـە مـشـەخـۆری تـرایـکـۆمـۆنـاس (Trichomonas Vaginalis) کە بە زۆری تووشی ئافرەتان دێت.



نۆرەی مێشک



نۆرەی مێشک نەخۆشیەکی لەناکاوە ،سێیەم هۆکاری مردنە لەوویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ،هۆکارەکەی تەقینی یان گیرانی یەک لەموولوولە خوێنبەرەکانی مێشکە ،ئەگەرنۆرەی مێشک چارەسەرنەکرا ئەوا خانەکانی مێشک هەتاهەتایی دەمرن،کەسەکە لەوانەیە تووشی شەپرەلێدان وشەلەل بوون بێت یان بمرێت ،ئەگەرنیشانەکانی نۆرەی مێشک لەیەکێک بینرادەبێت یەکسەرسەردانی یەکەی فریاکەوتن بکات.

نیشانەکانی نۆرەی مێشک

١.لەناکاو سڕبوون و تەزی پێداهاتنی یەک لەپەلەکان بەزۆری لاقەکان وشەلەل بوونیان.

٢.گۆڕان لەبینینی چاوەکان (نەبینین یان شت لەپێش چاو دەبێتە دوو).

٣.سەرئێشەی توند و لەناکاو بەبێ هۆیەکی دیاریکراو.

٤.گێژبوون و گیروگرفت لە ڕۆیشتن وبەلاداهاتن (وەکی ئەوەی:کوو پاڵت پێوە بنێن).

٥.وورێنەکردن (Confusion)یان قسە تەواو دەرنەکردن ولەغەلەغ کردن.

دیاریکردنی نۆرەی مێشک

هەر کاتێک کەسێک،کە نیشانەکانی نۆرەی مێشکی هەبێت. سەردانی پزیشک بکات،یەکەم کاری پزیشک ئەوەیە :بزانێت چ جۆرە نۆرەیەکی مێشکی هەیە ،بەهۆی خوێنبەربوون (Bleeding) یان بەهۆی گیرانی یەک لە خوێنبەرەکانی مێشک (blocked blood vessel)ە ،چونکە چارەسەرکردنیان جیاوازە ،بۆ ئەو مەبەستە پزیشک تیشکی تەندووریی (CT scan)بۆ نەخۆشەکە دەکات.

نۆرەی مێشک (گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی مێشک)

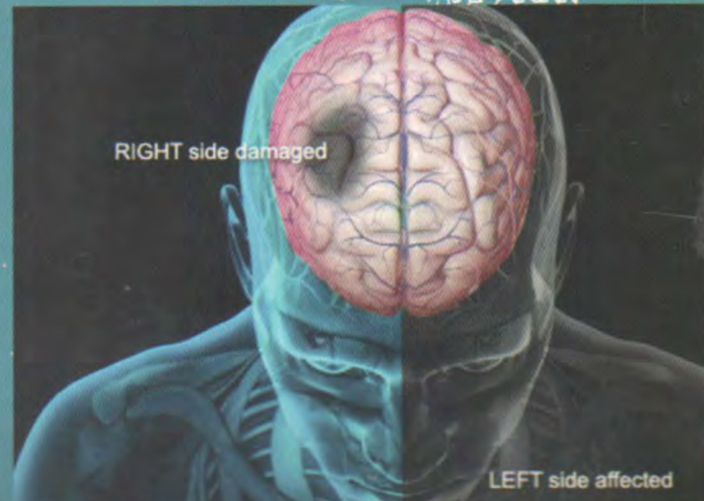
باووترین جۆری نۆرەی مێشکە ،لە ئەنجامی گیرانی یەک لەموولوولە خوێنبەرکانی مێشک تووشی مرۆڤ دێت (ischaemic stroke) ،نزیکەی نۆ لە دە نۆرەی مێشک لەم جۆرەیە. هۆکارەکەی گیرانی یەک لە موولوولە خوێنبەرەکانی مێشکە بەهۆی قەتماغەی خوێنی مەییوو ،لەوانەیە ئەو قەتماغەیە لەشوێنێکی دوورتر لەناو خوێن گواسترابێتەوە بۆ مێشک و کەسەکە تووشی نۆرەی مێشک دەکات.

نۆرەی مێشک بەهۆی خوێنبەربوون (Hemorrhagic Stroke)

ئەم جۆرە زۆر دەگمەنە بەڵام زۆر مەترسیدارە ،کاتێک یەک لە موولە خوێنبەرەکان لە شوێنێک لە مێشک تەنکی دەکەوێتێ وبەهۆی بوونی چەند هۆکارێک دەتەقێت ،دەبێتە هۆی خوێنبەربوون و پەرش وبڵاوبوونەوەی ئەو خوێنە بەناو مێشک وخوێن تێزان لە مێشک. هەر کاتێک یەک لە موولە خوێنبەرەکانی مێشک بتەقێت،وەستاندنی ئەستەم دەکەوێت.

نیمچەنۆرەی مێشک (گەزتن، TIA)

ئەم جۆرە نۆرەی مێشکە وەک نیمچە گەزتنێکە ،خوێن بەشێوەیەکی کاتی بۆمێشک ناچێت ،نیشانەیەکی وا دروست



دەکات،وەک تۆرەی مێشک بەڵام ئەو شوێنەی مێشک زوو خوێنی بۆ دەچێت.بۆیە نیشانەکان بەزووترین کات نامێنێت،وەکو گەزتنێک دەبێت.هەر کاتێک ئەو حالەتەت هەبوو ئەوا نیشانەی ئەوەیە گلۆپی سۆرت لۆپێ بووە و مەترسی تووشبوونت بە تۆرەی مێشک هەیە.دەبێت زوو سەردانی پزیشک بکەیت،تا چارەسەرت بۆ دابنێت بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بە تۆرەی مێشک و ئەگەری تووشبوونت کەم بکرێتەوە.

هۆکارەمەترسیدارەکانی تووشبوون بەتۆرەی مێشک

ا.هۆکارەکانی کە لە ژێر ویستی مرۆڤدان،پەیوەندی بە گوزەرانی ژیان هەیە:

١-جگەرەکێشان:هەر کەسێک ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت،مانای وایە تۆرەی گرتووە بۆ تووشبوون بە تۆرەی مێشک.

٢-تەمبەڵی و وەرزش نەکردن.

٣-زۆر خواردنەوەی مەی (کحول).

هۆکارەکانی تووشبوون

چەند هۆکارێک هەن کە ئەگەر لە مرۆڤ هەبێت،ئەگەری تووشبوون بە تۆرەی مێشک زیاد دەکات،لەوانە:

١-بەرزبوونەوەی فشاری خوێن:نزیکەی٤ ,٤٤٪گەلانی ئێراق نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە.بوونی مەترسی تووشبوون بەتۆرەی مێشک زیاد دەکات.

٢-زیادبوونی ئاستی ڕێژەی چەوری لەناو خوێن(High Cholestrol).

٣-نەخۆشی شەکر:نزیکەی(٣ ,١٠٪)گەلانی ئێراق نەخۆشی شەکرەیان هەیە و ڕوو لە زیادبوونە.بوونی نەخۆشی شەکرە مەترسی تووشبوون بە تۆرەی مێشک زیاد دەکات.

٤-قەڵەوی(Obesity).

هەوڵ دان بۆ کۆنترۆلکردنی هەریەک لەو فاکتەرانە مەترسی تووشبوون بە تۆرەی مێشک کەم دەکاتەوە.

هۆکارەکانی کە لەژێر ویستی مرۆڤ نین تووشبوون

چەندهۆکارێک هەن کە لەژێر ویستی مرۆڤ دانین،لەوانە:

١-بەتەمەن داچوون وپیربوون.

٢-بوونی تۆرەی مێشک لە خانەوادەکەت.

٣-پیاو زیاترلە ئافرەت تووشی تۆرەی مێشک دەبن.بەڵام ئافرەتان زیاتر لە پیاوان بەهۆی تۆرەی مێشک دەمرن.

٤-هەندێک میللەت لە هەندێکیتر زیاتر تۆرەی مێشکیان لەناودا باوە (بۆنموونە:ئەمریکیەکان کە لە ئەمریکاهاتوون زۆرتر لەوانیتر تووشی تۆرەی مێشک دەبن).



چارەسەرکردن

چارەسەرکردنی تۆرەی مێشک بەندەلەسەرئەوەی:ئایاکەسەکەتووشی چ جۆرەتۆرەیەکی مێشک بووە؟ بەهۆی گیرانی یەک لەموولوولەخوێنبەرەکانی مێشک:ئەوادەرمان لەیەکەم سێ سەعات دوای تۆرەی مێشکەکەدەدرێت بەنەخۆشەکەبۆتاواندنەوەی قەتماغەکەولاچوونی گیرانەکە،بەمەش ئەگەری شەپرەلێدان وشەلەل بوونی پەلەکان زۆرکەم دەبێتەوە.هەرچی تۆرەی مێشکەبەهۆی خوێنبەربوون:چارەسەرکردنی کەمێک ئەستەنگترەبەڵام دەبێت هەوڵ بدرێت کۆنترۆلی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکەوخوێنبەربوون وپەنمان وهەڵئاوسانی ناومێشک(brain swelling)بکرێت.

خۆپاراستن

ئەو کەسانەی تووشی تۆرەی مێشک یان نیمچە جەڵتەیەک بوونە،چەند هەنگاوێکی خۆپاراستن هەیە،دەبێت پیادەی بکەن:

١-واز لە جگەرەکێشان بهێنە.

٢-وەرزش بکە و نەهێڵیت قەڵەو بیت.

٣-لەخواردنەوەی مەی (کحول)بەدووربە.

٤-خۆراکی دروست بخۆ.ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی(WHO) خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروستی سەروو هەژدەساڵی دیاریکردووە،کەپێکدێت لە:٥٠٪کاربۆهیدرات،٣٠٪چەوری(٢٠٪چەوری ڕووەکی و١٠٪چەوری گیانەوەری)و٢٠٪پرۆتین.

دەرمان

ئەو کەسانەی کە مەترسی زۆریان بۆ تووشبوون بە تۆرەی مێشک هەیە.پزیشک چەند دەرمانێک بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت،کە ئەگەری تۆرەی مێشک کەم دەکەنەوە:

١-دەرمانی خوێن شل کردنەوە: (وەک:ئەسپرین)خوێن شل دەکاتەوە و ناهێلێت خەپلەکانی خوێن پێکەوە بنووسێت وخوێن لەناو موولووله خوێنبەرەکان بمەیێت.

٢-دەرمانی تاواندنەوەی قەتماغە خوێنی مەییوو: (وەک:وارفارین) کە پزیشک بۆ هەندێک کەس دەیان نووسێت.

٣-ئەگەر نەخۆش،نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبوو،پزیشک دەرمانی چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی خوێن بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت.



قەڵەوی و مناڵ بوون لە ئافرەت

قەڵەوی لە چەند ڕێگایەکەوە دەبێتە هۆی بێ پیتی و کەم بوونی منداڵ بوون لە ئافرەت، یەکێک لەو ڕێگایانە زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی پیاوانەیە، واتە (ئەندرۆجین) کە ڕێژەی زۆرە لە ئافرەتی قەڵەودا. هەروەها زیاد بوونی ڕێژەی ئەنسۆلین دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەندرۆجین و لە ئەنجامدا سووڕی مانگانە دەوەستێت. هەروەها هەمە تورەگەیی هێلکەدان لە ئافرەتی قەڵەودا ڕوو دەدات کە دەبێتە هۆی وەستانی سووڕی مانگانە و منداڵ نەبوون و هەندێکیان نەخۆشی شەکرەشیان هەیە. ئافرەتی قەڵەو لە کاتی دووگیانیدا زۆرتر شیاوی تووش بوونە بە شەکرەی دووگیانی (نەخۆشی شەکرە کە لەکاتی دووگیانیدا پەیدا دەبێت)، هەروەها زیاتر شیاوی تووش بوونی پەستانە بەرزی خوێنن. ئافرەتی قەڵەو زیاتر منداڵی ناپووت و بە کەم و کورتیان دەبێت و پتر تووشی ئالۆزکارییەکانی منداڵ بوون دەبن، ئافرەتی قەڵەو زۆر جار تووشی لە دەستدانی کۆنترۆلکردنی میزکردن دێت، هەندێک لەو ئافرەتانە کاتێک چارەسەری قەڵەوییەکەیان دەکرێت تەواو چاک دەبنەوە.
قەڵەوی ناوچەی زگ زیاتر دەبێتە هۆی تێک چوونی ژیانی زاوزێ لە ئافرەتدا، وەک: لە قەڵەوی بەشەکانی دیکەی لەش، واتە ئەندرۆید (Android) خراپترە لە جۆرەکەی دیکەی قەڵەوی.
دیارە کە قەڵەوی و بەرگری ئەنسۆلین پێکەوە ڕوو دەدەن، و بەرگری ئەنسۆلین دەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی ئەنسۆلین و هۆرمۆنی پیاوانە و تێکچوونی تەندروستی کۆئەندامی زاوزێ.
وە یەکێک لە ڕێگاکانی چارەسەرکردنی منداڵ نەبوون و هەمە تورەگەیی هێلکەدان بریتی یە لە دابەزاندنی کێشی لەش، ئەگەر کێشی لەش بگاتەوە ڕێژەی ئاسایی زۆر جار باری کۆئەندامی زاوزێش ئاسایی دەبێتەوە. هەروەها قەڵەوی و دووگیانی پێکەوە زیاتر دەبنە هۆی هەوکردنی کەڕوویی زۆر شوێن لە لەشدا، وە هەندێکیان لەکاتی دووگیانیدا تووشی نەشتەرگەری دەبن بۆ منداڵ بوون و هەندێک جار برینەکەیان درەنگتر و گرانتر چاک دەبێتەوە.
دیارە کە قەڵەوی هۆکارێکشە بۆ تووش بوون بە شێرپەنجەکان بە گشتی، بەڵام بە تایبەتی شێرپەنجەی مەمک، منداڵدان و ملی منداڵدان لە ئافرەتدا، بۆیە دەتوانین بڵێین کە دابەزاندنی کێشی لەش لە ئافرەتی قەڵەودا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ڕێژەی تووش بوون بە شێرپەنجە.

دەرمان بۆ چارەسەری قەڵەوی

ئۆرلیستات – Orlistat:

ئەو دەرمانە بە شێوەی دەنکۆلەی (حب) هەیە، ڕێگە لە مژینی چەورییەکان دەگرێت لەناو ڕیخۆڵەدا، بەمەش چەوری یەکان فڕێ دەدرێنە دەرەوە و ناچنە ناو لەشەوە، بەمەش نەخۆشەکە لە قەڵەوی دەپارێزرێت. ئەگەر ئۆرلیستات بۆ ماوەی شەش مانگ بەکارهێنراو کێشی لەش بە ڕێژەی (١٠٪)کەم بووەوە، ئەوا: نەخۆشەکە لەسەری بەردەوام دەبێت، ئەگینا ڕایدەگرێت. دەبێت بەکارهێنەری ئەو دەرمانانە لە هەمان کاتدا چارەسەری شێوازی ژیانیش بەکار بێنێت کە بریتی یە لە کەم خواردن و وەرزش کاری، ئەم دەنکۆلەیە پێش نان خواردن وەردەگیرێت، ئەگەر نەخۆشەکە ڤیتامینی بەکاردەهێنا ئەوا دەبێت دوو کاتژمێر دوای نان خواردن ڤیتامینەکە وەربگرێت.
زیانە لاوەکییەکان: چەوری دەرچوون لە کۆمی نەخۆشەکە، خورە خوری زگ و با و بژی ڕیخۆڵە، تەنگە تاوی پیسایی کردن، ژان و ئاوسانی زگ، دڵە ڕاوکێ و ژانە سەر. ئەم دەنکۆلەیە دوو هەتا سێ جار لە ڕۆژێکدا دەخورێت، پێش خواردن، وە هێزەکەی (١٢٠ ملگم) ناوە باوەکەی (Xenical – زێنکاڵ). ئەوەی کە دەبێت لە یاد نەچێت ئەو دەنکۆڵەیە بۆ منداڵ بەکارناهێنرێت و بۆ ئافرەتی شیردەر بەکارناهێنرێت، هەروەها بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی جگەریان هەیە بەکار ناهێنرێت، ئەگەر نەخۆشەکە سێ جار بەکاری بهێنێت ئەوا دەکاتە (٣٦٠) ملگم لە ڕۆژێکدا، وە ئەو بڕەش زۆرترین بڕی ڕێپێدراوە نابێ زیاد بکرێت. دەبێت ئەوە دووپات بکرێتەوە کە بەکارهێنانی دەنکۆڵەی زینیکاڵ بەبێ ڕەچاوکردنی پارێز و لەشە جوولە زۆر نابێت، بۆیە دەبێ نەخۆش بەتەواوی ڕەچاوی شێوازەکانی ژیان بکات و لەگەڵ دەنکۆلەکەش دەبێت ڕەفتار و خواردنی خۆی ڕێک بخات ئەو کاتە زۆر سوود لە دەرمانەکە دەبینێت و خۆی لە قەڵەوی و مەترسییەکانی دەپارێزێت.

سیبوترامین – Sebutramine:

ئەم دەرمانە مگێزی خواردن کەم دەکاتەوە، ئەو نەخۆشەی بەکاری دەهێنێت ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ماددەی ئەدرینالین و سیرۆتۆنین لە دوای دەردانی لەکۆتاییە دەمارەکان بمێنێتەوە وەرنەگیرێتەوە، دەتوانرێ سوبیترامین بۆ ماوەی یەک ساڵ بەکار بهێنرێت، ئەو کەسەی بەکاری دەهێنێت دەبێ لە هەمان کاتدا چارەسەری شێوازی ژیانیش لەگەڵیدا پەیڕەو بکات، بەکارهێنانی سوبیترامین ڕێگە پێدراوە بۆ ئەو کەسانەی خوارەوە:

١- کە بەرەنجامی بارستە لەشیان (٢٧)یان زیاترە و نەخۆشی دیکەی وەکو شەکرە یان پەستان بەرزی خوێنیان هەیە.
٢- بەرەنجامی بارستە لەشیان (٣٠) یان زیاترە.

دەبێ لە کاتی بەکارهێنانیدا نەخۆشەکە لە ژێر چاودێری دابێت بەتایبەتی بۆ ترپە دڵ و پەستانی خوێن کە ڕەنگە بەرز بێتەوە، هەروەها دەبێ زۆر بە ئاگاداری بەکاربهێنرێت لەو حاڵەتانەی خوارەوە: خەمۆکی، نەخۆشی گورچیلە، نەخۆشی خوێن بەربوون و جگەر، وە دەبێ ئاگاداری ئەوە بکرێت کە لەگەڵ دەرمانی درێژخایەن بەکارنەهێنرێت یان زۆر ئاگاداری وورد بکرێت، وەهەروەها لەو کەسانەش کە پەرکەمیان هەیە یان پاڵە پەستۆی چاو.

سوبترامین نادرێت لەو حاڵەتانەی خوارەوە:
دڵ پەککەوتەیی، نەخۆشی دەروونی، مێشکە ڕووداو، نەخۆشی خوێنبەرە چێوەییەکان، خووی خواردنەوە، نەخۆشی خوێنبەری دڵ و دڵە کوتە.

زیانە لاوەکییەکان:
قەبزبوون، ووشکی دەم، تامی ناخۆشی دەم، زگچوون، ڕشانەوە، خەوزڕان، دڵە کووتە، ژانە سەر، پەستان بەرزی خوێن، خەمۆکی، تێکچوونی سووڕی مانگانەی ئافرەت، تێکچوونی سێکس و گەشکە گرتن، چاو لێڵ بوون و میز گیران، ئارەقە کردن، هەستیاری، پەڵەی پێست، ئەستوور بوونی هەستیاری، نەخۆشی گورچیلە.

بڕەکەی:
بەیانیان بەشێوەی دەنکۆڵە وەردەگیرێت بە بڕی (١٠) یان (١٥) ملگم، دەبێ لەگەڵ بەکارهێنانی پارێزی و وەرزشکاری بەکاربهێنرێت.



چۆن منداڵ ئەبیستێ و چی ڕوودەدات ئەگەر گوێی گران بێت؟



پرۆفیسۆر ی. د. ساڵح ئەحمەد تۆفیق
پسپۆڕی نەخۆشیی قورگ و لووت و گوێ
جێگری سەرۆکی ئەنجوومەنی باڵای کوردستان
بۆ پسپۆڕایەتییە پزیشکییەکان

کورتەیەک: منداڵ کە لە دایک دەبێت هەر دوو گوێی بە تەواوی دروست بووە، چ لە بەشەکانی پێکهاتنی وە یان چ لە بارەی ئەو خزمەتانەی کە ئەیکات بە منداڵەکە، لە بارەی بیستن، زمان فێربوون، وە کۆنترۆلی باڵانسی منداڵەکە.

*** گوێ لە چی پێک هاتووە وە بەشەکانی چیە؟**

گوێ لە ٣ بەش پێک هاتووە:
١- گوێ ی دەرەوە
٢- گوێ ی ناوەڕاست
٣- گوێ ی ناوەوە

*** گوێ ی دەرەوە:**

بەشە پێک هاتووە لە: ١. بوقی گوێ ٢. قەناتی گوێ و کوونی گوێ.

١- بوقی گوێ: بریتی یە لە کرکراگەیەک کەوا داپۆشراوە بە پێست. ئەم پارچەیەی گوێ لە ئادەمیزادا زۆر باش پێ نەگەیشتووە وەک لە هەندێ ئاژەڵدا کە بە بوونی ماسولکەی بەهێزەوە ئەتوانێ ئەم بوقە بجولێنرێت و ڕووی بکاتە سەرچاوەی دەنگی دەوروبەری، وە شەپۆلی دەنگەکان کۆ بکاتەوە.

٢ – قەناتی و کوونی گوێ: ئەم بەشە پێکهاتووە لە بەشێک کەوا کرکراگەیە، و ە بەشێک کە ئێسکە. درێژی ئەم قەناتە لە ئادەمیزادا ٢,٥ سم. ئەم قەناتە داپۆشراوە بە پێست.

ئەوەی شایەنی باسە ئەم بەشەی گوێ ڕاستە و ڕاست نیە، بەڵکو خوارە. کرکراگەی بۆ دەرەوە و تەنیشت ئەڕوانێت. بەڵام بەشی ئێسکەکەی بۆ ناوەوە و پێشەوە ئەڕوانێت. ئەمە یارمەتی ئەوە دەدات کە پەردەی گوێ بپارێزرێت لە بریندار بوون

*** گوێ ی ناوەڕاست:**

ئەم بەشە پێکهاتووە لە:
١- پەردەی گوێ
٢- سێ ئێسکی بیستن
٣- قەناتی هەوا هێندان (قەناتی ڕوستاکی)
٤- شانە هەواکانی ئێسکی گوێ (ماستوید)

پەردەی گوێ:

ئەمە پەردەیەکی تەنک و ڕوونە لە شێوەیەکی هێلکەیی کە کەوتۆتە کۆتایی قەناتی گوێ ی دەرەوە. بەشی خـوارەوەی زۆر توونده، وەک: ڕووبەری تەپڵ وە بەشی سەرەوەی نەرمە چونکە لێرە فایبەری تێدا نیە، وەک بەشی خـوارەوەی پەردە.بە پەردەی گوێ وە دەسکی یەکەم ئێسکی بیستن نووساوە ئەمەش یاریدەی ئـەوە دەدات کە شەپۆلی دەنگ لە پـەردەوە بگوێزرێنەوە بۆ ئێسکەکانی بیستن.

ئێسکەکانی بیستن:

ئەمانە ٣ ئێسکن
یەکەم ناوی چەکوش، دووهەم ناوی دەزگا و سێهەم ئاوزەنگ (Malleus،Incus،Stapes).

ئەم ئێسکانە بەیەکەوە بەستراون بە جومگەی زۆر هەستیار و ئیشکەر. چەکوش نوسراوە بە پەردەی گوێ و دوای بە (دەزگا) وە (ئاوزەنگ) یش نووساوە بە کونێکی تایبەت لە گوێ ی ناوەوە (بەم جۆرە شەپۆلی دەنگ لە دەرەوە ئەگاتە پەردەی گوێ و دوایی بەهۆی ئێسکەکانی بیستن ئەم شەپۆلانە دەگاتە گوێ ی ناوەوە).

قەناتی هەوا هێنان (ئۆستاکی)

ئـەم بـەشـە وەک بۆرییـەک وایـە، کە گـوێ ی ناوەڕاست دەبەستێت بە قورگەوە لە پشتی لووت. ئەم قەناتە دادەخرێت و دەکرێتەوە لەگەڵ تف قووتدان وە یان باوێشک هاتن.وە لەم ڕێگایەوە هەوا دەچێتە ناو گوێ ی ناوەڕاست وە پەستانی هەوا ڕێک ئەخرێت بەو شێوەیەی کە پەستانی هەوا لەناو گوێ ی ناوەڕاست وەک پەستانی هەوا بێت لە دەرەوەی گوێ.

ئەمە یارمەتی ئـەوە ئـەدا کە پـەردەی گوێ و ئێسکەکانی بیستن بە ڕێک و پێک بجولێننەوە و کاری بیستن بەجێ بێنن.

شانە هەواکانی ئێسکی گوێ (ماستوید):

لە دەوروبـەری گوێ ی ناوەڕاست بە تایبەتی لە پشتی گوێ هەزاران شانەی هەوا هەیە وەک شانەی هەنگوین کە پڕن لە هەوا. ئەم هەوایە ئەچێتە ئەم شانە هەواییانەیەوە لە ڕێگەی قەناتی هەوا هێنان و گوێ ی ناوەڕاست. هەموو شانە هەواییەکان وەک گوێ ی ناوەڕاست داپۆشراوە بە گۆشتێکی تەنک، و بە ستراون بەیەکەوە بە کوونی زۆر زۆر بچووک.

*** گوێ ی ناوەوە:**

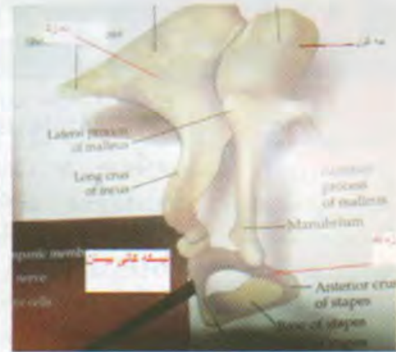
ئەم بەشە کەوتۆتە ناو یەکێک لە ئێسکەکانی بن مێشک وە پێک هاتووە لە سێ بەش: ١ – بەشی بیستن، ٢ - بەشی ڕاگرتنی باڵانس،٣ - قەناتی ناوەوەی گوێ.

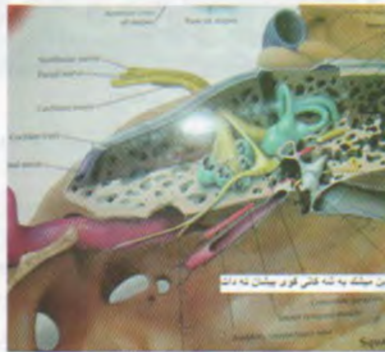
ئەم بەشەی گوێ بەستراوە بە گوێ ی ناوەڕاستەوە لە ڕێگای پەنجەرەیەک کە ئێسکی ئاوزەنگ پێوە بەستراوە. وە لەم بەشەی گوێ وە دەماری بیستن و دەماری باڵانس دەردەچێت و گوێ دەبەستێت بە مێشکەوە، وە بە سەنتەری بیستن و باڵانس لە ناو مێشک.

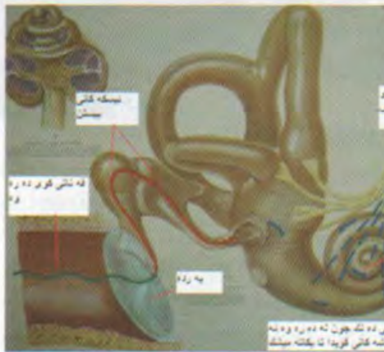
بەشی بیستن: پێک هاتووە لە هـەزاران شانە وە دەمـاری بیستن لە شێوەی (حلزونیکدا) وە لەناو ئەم بەشەدا شەپۆلەکانی دەنگ کە ئەگاتە گوێ ی ناوەوە ئەگۆڕێت بۆ شەپۆلی کارەبایی وە ئەگەیەنرێتە مێشک، ئەم بەشە بەستراوە بە بەشی کۆنترۆلی باڵانس لە ناو گوێ ی ناوەوە.

بەشی ڕاگرتنی باڵانس: ئەم بەشە پێک هاتووە لە (٣) قەنات کە لە شێوەی نیو خڕۆکە بەستراون بە یەکەوە، وە بەستراون بە بەشی بیستنەوە.









قەناتی گوێ ی ناوەوە: بریتی یە لە قەناتێکی کورت، وە لێرەوە دەماری بیستن و باڵانس دەردەچن لە گوێ بۆ ناو مێشک لە ناو گوێ ی ناوەوە هەموو دەمارەکانی بیستن و باڵانس و شانەکانی بیستن لە ناو ئاوێکی تایبەتیدا سەر ئاوەکە کەوتوون، وە لەرزینەوەی ئەم ئاوە دەبێتە ئاگادارکردنەوەی دەمار و شانەکانی بیستن.

چۆن گوێمان لە دەنگ دەبێت؟

چۆنیەتی بیستنی دەنگ زۆر ئاسان نیە کە بەیەک دوو دێر باسی بکەین، بەکورتی ئەتوانین بڵێین:

دەنگی دەرەوە کۆ ئەکرێتەوە بە رێگای بوقی گوێ وە ئەچێتە (قەناتی) گوێ ی دەرەوە . لێرەوە شەپۆلی دەنگەکان ئەگاتە پەردەی گوێ وە ئەبێتە لەرەزینەوەی ئەم پەردەیە.

دوایی ئەم لەرزینەوەیە ئێسکەکانی بیستن دەلەرێننە وە وە شەپوڵەکانی دەنگ دەگەیەننە ناو گوێ ی ناوەوە.

شەپۆڵەکانی دەنگ پاشان ئەبنە هۆی لەرزینەوەی ئاوی ناو گوێ ی ناوەوە ئەمەش دەمار و شانەکانی گوێ ئاگادار دەکات بە گەیشتنی شەپۆلی دەنگ. دوایی ئەم شانانەی بیستن شەپۆلە هەوایی یەکان دەگۆرێت بۆ شەپۆڵێکی کارەبایی وەئەم شەپولانە کە کەشتنە سەنتەری بیستن لە میشک ئەم سەنتەرە شەپۆڵە کارەبایی یەکە دەگۆرێت بۆ ئەو دەنگەی کە ئادەمیزاد جیا دەکاتەوە لە یەک و تێ ی دەگات.

واتە بە کورتی گوێ ی دەرەوە و گوێ ی ناوەراست ئەرکی ئەوەیە کە شەپۆڵەکانی دەنگ بگەیەننە گوێی ناوەوە و هەروەها دەنگەکە زۆر گەورە بکات.

لە گوێ ی ناوەوە ئەم دەنگانەی دەرەوە دەبێتە شەپۆڵێکی کارەبایی کە لەرێگای دەماری گوێوە دەگاتە مێشک. لەناو سەنتەری بیستن لە مێشک شەپۆڵە کارەباییەکان دەگۆرێت بۆ ئەو زانینەی کە ئێمە دەی بیستین.

لێرەدا دەتوانرێ بڵێین کە هۆی گوێ گرانی بە تایبەتی لە منداڵدا دەکرێت بە سێ بەشەوە:

١ - هۆی نەخۆشیەکانی گوێی دەرەوە وە بە زگماگ دروست نەبوونی ئەم بەشە وە نەبوونی بوقی گوێ و قەناتی گوێ

٢ - هۆی نەخۆشیەکانی گوێ ی ناوەراست وەک درانی پەردەی گوێ، هەوکردنی گوێ ی ناوەراست، وەیان کۆبوونەوەی شلە /ئاو لە پشت پەردەی گوێ وەیان پچراندنی / یان رەق بوونی جومگەی ئێسکەکانی بیستن.

٣ - هۆی نەخۆشیەکانی گوێ ی ناوەوە کە ئەبێتە مراندنی شانە و دەمارەکانی بیستن. ئەم هۆیانە زۆرن وەک

ا- بە زگماک دروست نەبوونی شانەکانی بیستن

ب - لەناوچوونی شانە و دەمارەکانی بیستن بەهۆی دەرمان خواردنی دایکەکە یان نەخۆش کەوتنی کاتی زک بوونی منالەکەی .

ج - لەناوچوونی شانەکانی بیستن بەهۆی نەخۆشی کەوتنی منالەکە پاش لەدایک بوونی وەک هەوکردنی گوێ ی ناوەوە،نەخۆشی زەردوویی، وەیان هەوکردنی پەردەی دەوری مێشک (السحایا).

د - هەندێ نەخۆشی زگماک، (وراپی) کە بەرێگای جینەکانی منالەکەوە لە باوک و دایکییەوە دەیگاتێ بەتایبەتی ئەگەر ئەمانە خزمی نزیکی یەک بن.

زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی گوێ ی ناوەوە دەبێتە ئەوەی منالەکە کەروڵاڵ بێت.

چۆن دەزانیت منالی ساوا گوێ ی گرانە:

منال کە لەدایک دەبێت هەستی بیستنی هەیە، کە دەنگێک هەبێت لە دەوری ڕائەچڵەکێت، لە نوستن خەبەری دەبێتەوە وە روو وەرئەگێرێت بۆ لای سەرچاوەی دەنگەکەوە. ئەمانە هەمووی وای لە دایکی ئەکات کە بزانێت منالەکەی هەستی بیستنی هەیە.

ئەگەر ئەم هەستە نەبوو لە منالەکەدا وە گوێ ی گران بوو دوایی منالەکە دوا ئەکەوێت لە قسە فێربوون .منال لە یەک سالی بەدواوە دەست دەکات بە قسەی بەدرکاندنی هەندێک ووشەی وەک دایە،بابە وە وردە وردە لەماوەی ٣ سال قسە ئەتوانێت بکات بە ووتنی رستەیەکی تەواو.

ئەگەر منال لەمە زیاتر دوا کەوت لە قسەکردن ئەوا تاقیگەی بیستن دەبێت بۆ ئەو منالە بکرێت بۆ ئەوەی دڵنیا بین کە منالەکە ئەبیستێت.

تاقیگەکانی بیستن بۆ منال:

ئەم تاقیگانە زۆر چەشنی هەیە وە مەبەست و ئامانج لەم تاقیگانە ئەوەیە بزانرێت ساواکە گوێ لە دەنگە یان نا وە ئەگەر گوێ ی گرانە تا چ ڕادەیەکە. ئێستا لە هەموو وڵاتاندا ساوا هەر لە یەکەم رۆژی لەدایک بوونی تاقیگەی بیستنی بۆ دەکرێت وەک

(Brain Response Audiometry (BRA)، (Oto Acoustic Emision (OAE)

ئەم تاقیگانە ئەلکترۆنین وە زۆر کاتێکی کەم دەبات وە ئەتوانرێت دڵنیا بیت کە منالەکە گوێ ی گرانە یان نا.

بکرێت ئەگەر لەپاش سەیرکردنی گوێ ی منالەکە هەست کرا tympanogram هەندێ جار پێویستە ئاو/ شلە کۆبۆتەوە لەپشت پەردەی گوێ. وەیان بۆری هێنانی هەوای گوێ داخراوە بەهۆی هەوکردن لە لووت وەیان قورگ.

چارەسەرکردنی گوێ گرانی:

منال کە گوێ ی گران بوو دەبێت هۆیەکەی بدۆزرێتەوە وە ئەوسا ئەگەر ئەم هۆیە چارەی کرا ئەوا چارەسەر دەکرێت، ئەگینا ئەبێت یارمەتی ئەم منداڵە بدرێت لە رێگەی بەکارهێنانی ئامێری بیستن وەک سەماعەی گوێ، یان نەشتەرگەری رواندنی ئامێری بیستن

وەک (قەوقەعەی گوێ) یان (ئامێرێکە بە ئێسکی گوێ وە ئەروێنرێت).

ئەگەر هۆی گوێ گرانیەکە لە نەبوونی زگماکی گوێ ی دەرەوە بێت ئەوا هەندێ جار بە نەشتەرگەری جوانکردن بوقی گوێ و قەناتی گوێ دروست دەکرێتەوە. هەوکردنی گوێ ی ناوەراست یان کۆبوونەوەی ئاو / شلە لە پشت پەردەی گوێ بە دەرمانی دژی هەوکردن چارەسەر دەکرێت هەندێ جار پێویست بە نەشتەرگەری کردن دەکات وە رواندنی بۆری هەوا بەربو گوێ ی ناوەراست کە لەسەر پەردەی گوێ دادەنرێت
Ventilation tube
وەیان دروست کردنەوەی پەردەی گوێ لەگەڵ ئێسکەکانی بیستن بە نەشتەرگەری واتە زۆربەی کات ئەگەر هۆی گوێ گرانیەکە لە گوێ ی دەرەوە یان گوێ ی ناوەراست بێت ئەوا چارەسەری دەکرێت یان بە دەرمان یان بە نەشتەرگەری.

بەڵام ئەگەر هۆی گوێ گرانیەکە لە گوێ ی ناوەوە بوو واتە شانە و دەمارەکانی گوێ ئیش ناکات لێرەدا ئەم گوێ گرانیە چارەسەری نیە .بەڵام بۆ ئەوەی منداڵەکە گوێ ی لێبێت و بتوانێ زمان فێربێت لێرەدا ئەتوانرێت هەندێک ئامێری بیستن بۆ منداڵەکە بەکاربهێرێت وەیارمەتی بدات گوێ لە دەنگ بێت و زمان فێربێت.

ئامێری بیستن کە تا ئێستا هەبێت ئەمانەن:

١- سەماعەی گوێ

ئەم ئامێرە زۆر چەشنی هەیە وە دەتوانرێت لەسەر بوقی گوێ یان لە قەناتی گوێ دانرێت وە بە تیوبێکی تایبەت نیرەری دەنگەکە دەخرێتە قەناتی گوێ وە.

سەماعە پێک هاتووە لە سێ بەش :

وەرگری شەپۆلی دەنگ
reciever

پارچەی بەهێزکردنی دەنگ و
amplifier

نیرەری دەنگ

شەپۆڵەکانی دەنگ وەرئەگیرێت بەم ئامێرە وە دەنگەکە گەورەو بەهێز دەبێت وە ئەنێرێت بۆ گوێ.

بۆ ئەوەی منداڵەکە سوود لە سەماعەکە وەرگرێت ئەبێت تاقیگەی بیستن نیشان بدات کەوا هەندێک لە شانەو دەمارەکانی بیستن ماوە و ئیش دەکات لە گوێ ی ناوەوە.

٢- ئامێری BAHA (Bone Anchored Hearing Aid)

ئەم ئامێرە بە نەشتەرگەری دادەنرێت وە راگیر دەکرێت بە ئێسکی پشت گوێ وە شەپۆڵەکانی دەنگ کە کۆ ئەکرێتەوە بەم ئامێرە ئەنێردرێتە گوێ ی ناوەوە لە رێگای لەرزینەوەی ئێسکی گوێ.

ئەم ئامێرە کاتێک دادەنرێت کە ساواکە نەتوانێ سەماعە بەکاربهێنێت وەک لە نەبوونی گوێ ی دەرەوە بە زگماک، وەیان بەهۆی هەوکردنی گوێ.

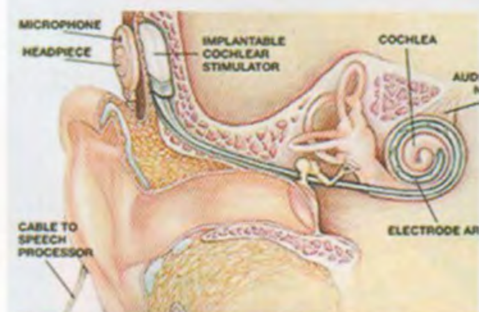
٣ - رواندنی ئامێری قەوقەعەی گوێ (Choclear Implant):

رواندنی ئەم ئامێرە زانایی دەوێت لە نەشتەرگەری کردن و دانانی ئامێرەکە وەهەروەها گروپێکی تایبەتی دەوێت بۆ سەرپەرشتی کردنی ئەم جۆرە منالآنە دوای نەشتەرگەری بۆ ئەوەی منداڵەکە رابهێنرێت چۆن بەم ئامێرە ئەبیستێت وە فێری زمان ئەبێت.

زۆربەی کات ئەم ئامێرە دادەنرێت بۆ ئەو نەخۆشانەی کەوا شانە و دەمارەکانی هەردوو گوێ مردووە و ئیش ناکات بەهۆی یەکێک لەو هۆیانەی لەسەرەوە باسمان کرد . ئەم ئامێرە بە نەشتەرگەری بەشی دەنگ وەرگرتنەکەی لە پشت گوێ وە بە ئێسکەوە ئەبەسترێت وە وایەر و ئەلکترۆنەکانی بەرێگەی گوێ ی ناوەراستەوە دەخرێتە ناو حەلەزۆنی گوێ ی ناوەوە لە رێگای پەنجەرەی خری گوێ ی ناوەوە.

دوای ئەم نەشتەرگەریە تیمێکی تایبەت لە مامۆستای فێرکردنی زمان، وە پسپۆری شارەزا بەم نەشتەرگەریە سەرپەرشتی نەخۆشەکە دەکەن بۆ ماوەیەکی زۆر تاکو منداڵەکە فێری بیستن و زمان دەکرێت.

دەبێت ئاگاداربێت کە بەکارهێنانی ئەم ئامێری بیستنانە ئەبی زۆر زوو دەست پێ بکرێت ئەگینا زوو سوود بەخش نابێت بۆ منداڵەکە.











هۆیەکانی پەککەوتنی(لەکار کەوتنی)

گورچیلەکان

د. بەکر رەحمان لهێبانی

پزیشکی پسپۆڕی گورچیلەکان

ئەندام لە دەستەی پزیشکانی گورچیلەی هیندستان

ئەندام لە کۆمەڵەی شۆردنی گورچیلەکانی هیندستان

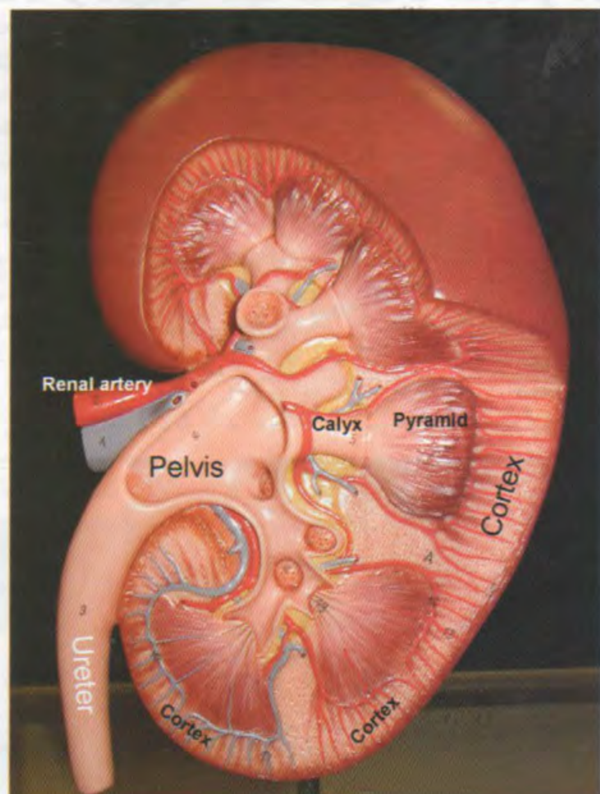
(لە شاری بەنگە لۆر)

ئێمە لێرەدا باسی چەند هۆکاری گرنگ دەکەین، کە دەبنە هۆی لە کار کەوتنی گورچیلەکان:

١- بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە: ئەمەش بە ڕێژەی (٣٠- ٣٥٪) دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلەکان، ئەمەش: پاش ئەوەی کەسی تووش بوو بە نەخۆشی شەکرە بۆ ماوەی (١٠- ١٥) ساڵ نەخۆشی شەکرەی هەیە و یەکێکە لە ماکە درێژ خایەنەکانی نەخۆشی شەکرە و لە ئەنجامی گوێ نـەدان بە نەخۆشی شەکرە و لە بەر چاو نەگرتنی ئامۆژگاری پزیشکان و نەخواردنی دەرمان و سەردانی نەکردن و نەچوون بۆلای پزیشک، نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی و بوونی نەخۆشی شەکرە بۆ ماوەیەکی زۆر ئینجا کار دەکاتە سەر فرمانی گورچییلەکان بە تایبەتی لە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە کە ئەوانەی شورنقەی (ئەنسۆلین) بەکاردەهێنن. لێرەدا گرنگ ئەوەیە: کە نەخۆشی شەکرە باش کۆنترۆل بکرێت بە ڕێگای دەرمان و پارێزییەکان تا تووشی پەککەوتنی درێژخایانی گورچیلە نەبین.

٢- بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن: دەبآ ئەو کەسانەی کە فشاری خوێنیان هەیە، بزانن: کە ڕێژەی (٢٠- ٢٥٪) تووشی پەککەوتنی گورچیلە دەبن ئەگەر بە شێوەیەکی باش کۆنترۆلی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نەکرێت. هۆی پەککەوتنەکەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی: کە گورچیلەکان پێوستیان بە ڕێژەی (٢٥٪) خوێنی لەش هەیە، وە کاتێکیش بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ڕوو دەدات، ئەوا: ئەو ڕێژەیە کەم دەبێتەوە. وە کاری گورچیلەکان تێک دەدات بەهۆی تێکچوونی فیلتەرەکانی کورچیلە (ڕێژەی فلتەر بوونی پاشماوەکان). نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە وولاتی ئێراقی فیدراڵ بەپێی دوا ئاماری وەزارەتی تەندروستی ئێراقی فیدراڵ ڕوو لە بەرزبوونەوەیە تەنانەت لە ساڵی (٢٠٠٦ز) هۆشداری ئەوە درا کە نزیکەی(٤٤،٤٤٪) گەلانی ئێراق نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە. ئەو ڕاستیەش بزانین: کە تەنیا (٢٥٪)ی ئەوانەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە دەزانرێت کە ئەو جۆرە نەخۆشییەیان هەیە و لەو ڕێژەیەی کە دەزانرێت نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە تەنیا (٢٥٪) یان چارەسەر وەردەگرن و لەو ڕێژەیەش تەنیا (٢٥٪) تەواو نەخۆشییەکەیان کۆنترۆل کـراوە. ئەوانەی ئەو هۆکارەی پەککەوتنی گورچیلەیان هەیە ئەوە بزانن: ئەگەر چارەسەر وەربگرن دوور دەبن لەو جۆرە ئاڵۆزی و ماکە.

٣- بەهۆی دروست بوونی بەردی گورچیلە و بەردی بۆڕییەکانی میزەڕۆ: ئەمەش ڕێژەیەکی باشی پەککەوتنی گورچیلەی داگیرکردووە، کە بەڕێژەی (١٥- ٢٠٪) تووشی پەککەوتن دەبن. جا لێرەدا ئەوانەی بەردی گورچیلەیان هەیە، دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆرلە بارەی گورچیلەکاندا بکەن، وە







پابەندی ڕێنماییەکانی پزیشک ببن کە بۆیان دادەنێت لە بارەی چارەسەری بەردەکان. هۆی دروست بوونی بەردیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی یان هۆکاری هەوکردن بێت یان هۆی خۆراکی ئەوا کە دەبنە هۆی دروست بوونی بەردی گورچیلە یان هەندێ جار هۆکاری بۆماوەیی هەیە لە دروست بوونی بەردا.

٤ - پەککەوتنی گورچیلەکان بەهۆی نەخۆشی کیسەکانی گورچیلەی بۆماوەیی (pckd):

ئەوەش بە ڕێژەی (٤- ٥٪) دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلەکان، لێرەدا مەرجی پککەوتنی گورچیلەکان دەبێت کە هەردوو گورچیلەکان پڕبن لە کیسی گورچیلە وە نەخۆشەکەش تووشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبێت لەم حالەتەدا. جا ئەوانەی کە ئەم جۆرە کیسەیان هەیە پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەن بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە: ئایا هەردوو گورچیلەکانی کیسیان هەیە یان نا؟ وە دڵنیا بن لە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، لەم کاتانەدا دەبێت کۆنترۆلی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بکەن بە باشی چونکە لێرەدا فشاری خوین زۆر بەرزدەبێتەوە، کە زۆر جار زەحمەت دەبێت لە کۆنترۆل کردندا.

٥- بەهۆی هەوکردنی گورچیلە و کۆئەندامی میزەڕۆی درێژ خایەن:

کە ئەمەش بەڕێژەیەکی زۆر خەڵکی هەیانە، بەتایبەتی لەناو ئافرەتاندا بەڵام بەڕێژەیەکی کەم دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلەکان بەتایبەتی ئەوانەی چارەسەری تەواو ناکەن.

٦- وە هەندێک لە نەخۆشیەکانی گورچیلە:

وەک پاش تووش بوونی بە هەوکردنی گورچیلەکان بەهۆی بەکتریا (ستربتۆکۆکەس) کە بەتایبەتی لە نێو منداڵاندا تووشی هەوکردنی لەوزەتێن دەبن بەم جۆرە بەکتریایە. بەڵام لێرەدا چارەسەر ئاسانە و ڕێژەی کەمیان دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلە ئەگەر چارەسەری زوو بۆ بکرێت. هەروەها نەخۆشی (میزی پرۆتیناوی)- (نیفرۆتیک سندرم) کە ئەمەش کۆمەڵێک نیشانە دەگرێتەوە کە تووشی نەخۆش دەبێت، لەوانە: کەم بوونەوەی پرۆتین لە خوێن وە زیاد ڕژانی پرۆتین لە میزدا , بەرز بوونەوەی فشاری خوێن , کۆ بوونەوەی ئاو لە نێو زگ و سینگدا بەهۆی کەم بوونی پرۆتین لە خوێن. ئەم جۆرە نەخۆشییە زۆربەی لە منداڵاندا دەبێت کە چارەسەری دیاری کراوی هەیە، وە ڕێژەیەکی باشیان دەتوانرێت چارەسەر بکرێت پێش ئەوەی ببێتە پەککەوتنی گورچیلەکان.

٧- خواردنی دەرمانی هێور کەرەوە و ژان لابەرەکان (مهدئات و مسكنات):

کە لەم کاتانەدا نەخۆشی تووشی پەککەوتنی گورچیلەکان دەبێت، ئەگەر زۆر لەم دەرمانانە بەکار بهێنن بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی بڕبڕەی پشت و جومگەکانیان هەیە بەکاریان دەهێنن. جا پێویستە پزیشکان خەڵکی ووشیار بکەنەوە لەم جۆرە دەرمانانە کە دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلەکان , وە هەندێ جار بەهۆی خواردنی دەرمانێکی زۆرەوە دەبێت کە کچان پەنای بۆ دەبەن لە کاتی کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان.

٨- لێدانی تیشک (الاشعه):

لە لەشدا بەتایبەتی تیشکەکانی پێویست بە دەرمانی (کۆنتراست) کەدەدرێت بۆ ڕەنگ کردنی خوێنبەر و خوێن هێنەرەکانی لەش یان (اشعه الزينيه) کە بۆ بڕبڕەی پشت دەگیرێت. وە هەتا تیشکی (I.V.U) کە بەکار دێت بۆ دیاری کردنی بەردی گورچیلە.

٩- بەهۆی خوێن بەربوونی زۆرەوە یان بەهۆی بە فیڕۆدانی ئاوێکی زۆری لەش (لە ڕشانەوە و زگ چوون یان لە کاتی سوتاندا):

لێرەدا کاتێک خوێن زۆر دەڕوات لە لەش ڕێژەی خوێن بۆ گورچیلەکان کەم دەبێت چونکە گورچیلەکان پێویستیان بە ڕێژەی (٢٥٪) زیاتر هەیە کە خوێن بۆی بچێت. جا پێویستە ئەم کەسانەی تووشی (نەزیف) خوێن بەربوون دەبن بەتایبەتی لە ئافرەتان لە کاتی (ولادە) لە دایک بوونی منداڵەکانیان بە نەشتەرگەری یان لە کاتی ڕووداوەکانی هاتووچۆدا زوو خوێنیان پێ بدرێت و چارەسەر بکرێت.

بۆزانین/ ئێمە دوو جۆرە پەککەوتنی گورچیلەکانمان هەیە:

١- پەککەوتنی درێژخایەن (بە هۆیەکانی یەکەم تاکو هەشتەم کە لە سەرەوە باس کراوە) ڕوو دەدات.

٢- پەککەوتنی لەناکاوی کاتی (کە ئەمەیان بەهۆی خوێن بەربوون و بە فیڕۆ چوونی ئاوەکانی لەش) دەبێت. وە چارەسەریان ئاسانە ئەگەر زوو بگەیەنرێتە لای پزیشک.

نەخۆشییەکانی وەرزی زستان

لە زانستی پزیشکیدا هیچ نەخۆشییەک نییە کە تایبەت بێت بە وەرزێک و ناوی بنرێت ئەو نەخۆشییە نەخۆشی ئەو وەرزەیە بەڵام بە هۆی گۆڕان لە کەش و هەوا و بەرگری لەشی مرۆڤ لە هەر وەرزێکدا و بوونی فاکتەری ئامادە باشی لە هەندێک وەرزدا بۆ تووشبوون بە هەندێک نەخۆشی لەگەڵ کەمی بەرگری لەش، چ بە هۆی نەخۆشی یان لەخۆوە یان بە هۆی دەرمانەوە تووشی مرۆڤەکە هات بێت. بۆیە هەر کە وەرزێک دێت بیر بۆ هەندێک نەخۆشی دیاریکراو دەچێت، بۆ نموونە: لە وەرزی هاوین یەکسەر بیری زۆربەی خەڵکی بۆ ژەهراوی بوون بە خۆراک و زگ چوون و تووشبوون بە گرانەتا و تای ماڵتا دەچێت. بە هەمان شێوە لە وەرزی زستاندا هەر لە گەڵ دەست پێکردنی ساردی نەخۆشییەکانی سەرما بوون و پەسیوو بە بیری زۆربەی خەڵک دا دێت. وەرزی زستان کە لە زمانی ئینگلیزی (winter) ی پێدەووترێت، کە لە ڕاستیدا سەرچاوەی ووشەکە ئەڵمانییە بە مانای وەرزی ئاو دێت. ئەو ساردی و سەرمایەی کە لەگەڵ وەرزەکەدا دێت لەگەڵ بوونی چەند فاکتەرێک لە ناو کۆمەڵی کوردەواری دەبێتە هۆی باو بوونی زۆر نەخۆشی، ئەو فاکتەرانەش دەتوانرێت بکرێن بە دوو جۆرەوە:

یەکەمیان: کۆمەڵ، کۆچی بە لێشاو لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتووان و جەنجاڵی و قەرەباڵغی و زۆر بوونی ژمارەی ئەندامانی خێزان و نەبوونی زۆر بوونی گیر و گرفتی دارایی و کۆمەڵایەتی و ڕامیاری و نا سەقامگیر بوونی ژیان و بوونی ترس و نەخۆشی کۆمەڵایەتی و پیس بوونی ژینگە و نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و نەبوونی هۆشیاری دروستی.

دووەمیان: تاک، گۆڕینی کەش و هەوای تاک و و خڕ بوونەوەی ئەندامانی خێزان لە یەک هۆدە بۆ خۆ گەرم کردنەوە و زۆری ژمارەی منداڵان لە خێزان و جگەرەکێشان و ئامادە باشی بۆماوەیی و بەناو سال کەوتن و پیر بوون (سەروو ٦٥ ساڵی) یان بوونی منداڵی ساوا (خوار تەمەنی شەش مانگی)، دابەزینی بەرگری لەش چ بەهۆی نەخۆشی، وەکو: نەخۆشی سیل یان نەخۆشی ئەیدز، بەد خۆراکی یان خۆ هیلاک کردن و ماندوو بوون بێت، بۆ نموونە: لە کاتی ئێستادا خەڵکی زۆربەی هەتا درەنگانی شەو دادەنیشن چ لەبەر تەلەفزیۆن یان لەبەر ئینتەر نێت ئەمەش وا دەکات کە بە بیر و جەستە ماندوو بێت لە ئەنجامدا بەرگری لەشی کەم بێت، لە کوردەواری دەووترێت: (وەکو مریشکی دەواجنی) لێ هاتووە کە ئاماژە بە کەمی توانای بەرگری لەش دەدات لەبەر ئەوەی کەسەکە زۆر تووشی هەوکردنەکان دێت. ئەوەش لە بیر نەکەین: کە خەڵکی ئێمە بە زۆری دەرمان بەکار دێنن و بەبێ ڕاوێژی پزیشکی. ئەمانە هەموو هەماهەنگ دەبن لەوەی کە هەندێک نەخۆشی لە وەرزی زستان زیاتر ببینرێت.

• نەخۆشییەکان: نەخۆشییەکان بە گوێرەی کۆئەندامەکان و باوویان لە وەرزی زستاندا، بەم جۆرەیە:

١ – نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان: هەر کە وەرزی زستان هات، ئەوا:هەوکردنەکانی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان ڤایرۆس و بەکتریا زۆر دەبێت و ژمارەی زۆر لە دانیشتووان لە شێوەی پەتا تووشیان بە (پەسیوو) دێت، کە تیایدا کەسەکە ئاوی زۆری لە کەپووی دێت و کەپووی فنەفن دەکات و هەست دەکات دەردراوەکانی دەگەڕێتەوە ناو هەوکی و تای دێتێ و گشت گیانی ژان دەکات، بڵاو بوونەوەی ڤایرۆسەکە لە ڕێگای دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و پژمین و کۆخین دەبێت. زۆربەی کات یەکێک لە ئەندامەکانی ماڵ کە زۆر بۆ دەرەوە دەچێت نەخۆشییەکە دەهێنێتە ناو خێزان بە هۆی پیادە نەکردنی هەنگاوەکانی خۆپاراستن. یەکە یەکە ئەندامەکانیتری خێزانەکە نەخۆشی پەسیووەکە دەگرنەوە، ئەگەر ئەو خێزانە کەسێکی بە تەمەن یان منداڵێکی ساوای تەمەن کەمتر لە شەش مانگی هەبێت یان ئافرەتێکی دووگیانیان هەبێت ئەوا دوور نییە ئاڵۆزییەکانی پەسیووی لە سەر دیار بکەوێت کە تیایدا نەخۆشی پەسیووەکە تیر دەکات و لەوانەیە بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدان بە بەکتریا تووشی هەوکردن بێت یان هەوکردنەکە ژۆردا بچێت و سییەکان تووشی هەوکردن بکات کە ئەو کات کەسەکە تاو و لەرزی دێتێ و کۆخە و بەڵغەمی دەبێت و لەوانەیە بەڵغەمەکەی خوێناوی بێت، وە ئەگەر هەوکردنەکە سیرایەت بکێشێت لە گووینە تووشی بەین تەنگی بێت. هەرچی ئەو کەسانەن کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی کۆئەندامی هەناسەدانیان هەیە وەکو نەخۆشی ڕەبۆ یان ڕەش بوونی سییەکان (التهاب القيبات) هەر کە وەرزی زستان دادێت ئەوا ئەو جۆرە کەسانە بە هۆی بوونی هەوکردنی ڤایرۆسی بە شێوەی پەتا لە ناو کۆمەڵگادا دەبێت زۆر ئاگاداری باری تەندروستی خۆیان بن و دەمامک بکەن بەتایبەتی ئەگەر یەکێک لە ئەندامانی ماڵەوەیان تووشی سەرما بوون یان پەسیوو هات، لە هەندێک وڵاتاندا ئەو جۆرە کەسانە پێکووتەی تایبەت بە نەخۆشی پەسیوو وەردەگرن بۆ بەخشینی بەرگری زۆر هەتا دوور





بن له نەخۆش کەوتن. خۆ هەندە له مێژ نییە، هەر یەک دوو ساڵ پێش ئێستا بە پەتای ئەنفلەوەزانی بەراز و پێش ئەویش ئەنفلەوەنزای باڵندە مرۆڤایەتی خستە شلەژانەوە، ئەمەش کاتێک ڕوویدا که ئەو ڤایرۆسەی که نەخۆشی پەسیووی باڵندە له باڵندە یان پەسیووی بەراز له بەراز دروست دەکرد توانی بە هۆی بازدانێکی بۆماوەیی خۆی بگۆڕێت و مرۆڤیش تووشی نەخۆشی پەسیوو بکات. هەر له وەرزی زستاندا مرۆڤەکان ئاسانتر تووشی نەخۆشی، وەکو: نەخۆشی سیل دێن کە نەخۆشی هەژاران و شوێنی شێدار و تاریک و ساردە. لەو کەسانەی کە هەژارن یان بەد خۆراکیان هەیە یان بەرگری لەشیان کەمە ئامادە باشین تێدایە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی سیل، کە لە ڕێگای بەڵغەم یان پژمین بەرەو ڕووی یەکتری کە ئەگەر کەسێک ئەو بەکتریا چیلکەییەیی سیلی هەبێت لە ڕێگای دەردراوەکانی هەناسەدان دەکرێتە دەرەوە و کەسێکیتر تووشی نەخۆشی سیل دەکات.

٢ – کرم و مشەخۆرەکان: لە زستاندا بە هۆی خڕبوونەوەی ئەندامانی خێزان لە لای یەکتری، جاری واهەیە لە کوردەواری هەموو کۆمپلیت لە یەک هۆدە دەخەون و زۆر لە یەک نزیک دەبن، هۆکار دەبێت لە بڵاو بوونەوەی زۆر لە کرم و مشەخۆرەکان. بەتایبەتی کرمێکی زۆر بەد فەڕ لە کۆمەڵی کوردەواری بە شێوەی بەر بڵاو هەیە و گەلێک مزیرە، ئەویش کرمی دەزوولەییە (الدودە الدبوسیە) دیارترین نیشانەی بوونی ئەو کرمە دەبینین دایک پەلی منداڵەکەی ڕادەکێشێت و دێت دەڵێت: منداڵەکەم کۆمی دەخورێت، کە هەندێک جار هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، وە هەندێک جاریش نیشانەی زۆر دروست دەکات. جاری واهەیە دەبێتە هۆی گیرانی ڕیخەڵۆکەکان کە لەوانەیە پێویست بە نەشتەرگەری بکات، ئەگەر هاتوو کەسەکە زۆر بە توندی تووشی هات بوو.

٣ – ڕۆماتیزم و جومگەکان: بوونـ
سەرمای زۆر و گۆڕانی
کەش و هەوا وا
دەکات مرۆڤ تووشی
سەرما بوون بێت،
وە ئەمەش تای بەرز
دەکات. کە مرۆڤ
تای بەرز بێت
هەموو جەستەی
دەیەشێت
بەتایبەتی
جومگەکان و
بەلەکی، هەروەها
کاتێک باران لە
کەسێک دەدات
و ئاوی پێدا
دێتە خوارێ و
جل و بەرگی

کە لە بەریەتی هیشک دەبێتەوە ئەوە زیاتر تووشی کەشەنگ بوونی ماسولکەی دەکات (کە بە زمانی میللی کەسەکە دەڵێت: بای گرتییە). هەرچی ئەوانەن کە نەخۆشی ڕۆماتیزم یان سەوەفانیان هەیە ئەوا بە سەرما بوون نیشانەکانیان زۆریان بۆ دێنێت و نیشانەکان زیاد دەکات. ئەوەش لە بیر نەکەین زۆر جار بۆ چۆک ئێشان کەسەکە پەنا بۆ بەکار هێنانی دەرمان دەبات و ئاسانتر زەرەر و زیانەکان و کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمان لە سەر بە دیار دەکەوێت. هەر لە زستاندا کەسەکە زۆرتر تووشی لەوزەتێن دێت، ئەو بەکتریایەی کە هەوکردنی لەوزەتێن دروست دەکات لەوانەیە لە ڕێگای خوێن بگوازرێتەوە و تای ڕۆماتیزمی دروست بکات. کە ئەو نەخۆشیەش یەکێک تووشی هات، یەکێک لە نیشانەکانی بریتی دەبێت لە ژانی جومگەکان کە بە نۆبەت هەر جارێ یەک لە جومگەکانی دەیەشێت.

٤ – پێست: لە وەرزی زستان لەگەل هاتنی سەرما و گۆڕانی کەش و هەوا کەسەکە زۆر خۆراکی چەور و نیشاستەکان بەکار دێنێت و کەمتر ئاو دەخواتەوە و کەمتر خۆ دەشوات. بەمەش ئاسانتر تووشی
هەوکردنەکانی پێست
و سۆربوونەوە و
ـلیر لێهاتن و
ئاڵووشی پێست
و خووروشت
دێت. خۆ
ئەگەر
کەسەکە
نینۆکی
زۆر بێت
ئەوا
لەگەل



خـوراندنـی پێست لـەوانـەیـە پێست دابرووشێنێت یان برینداری بکات، بەمەش پێست تووشی هەوکردن دێت.

٥- نەخۆشی ڕاینۆید: کە نەخۆشییەکی مولووله خوێنبەرە بچووکەکانە کە ئەوانەی تووشیان هاتووە پێیەوە دەناڵێنن و بێزار بوون بەتایبەتی لە ڕەگەزی مێینە زۆرە لە نێوانە تەمەنی (١٥ – ٣٠ساڵی) کە کاتێک سەرما دادێت ئەنگووست و قامکەکانی دەست و پێی سارد هەڵ دەگەڕێت و زەرد دەبێت وەکو ئەوەی کە خوێنی تێدا نەما بێت و سڕ دەبێت و تەزی پێدا دێت ئەمەش لەگەل سەرما بوون و پشێوی دەروونی و تەنگەنەفەسی زیاتر دەبێت. چارەسەر کردنی بە ئامۆژگاری کردنی کچەکە یان ژنەکە دەبێت کە دەستەوانە و دەست کێش لە دەست بکات و گۆرییە لە پێیەکان بکات بۆ ئەوەی لە کاتی سەرما دەست و پێی گەرم دابپۆشێت بەڵام ئەگەر نیشانەکان نەخۆشەکەی زۆر بێزار کرد بوو، ئەوا: پزیشک دەرمانی تایبەت دەنووسێت کە یارمەتی کشانی موولووله خوێنبەرەکان دەداتـن، دەگـەل ئامۆژگاری دەربـارەی دوورکەوتنەوە لە پشێوی دەروونی و خەم و تووڕە بوون و سەرما بوون.

٦ – کۆئەندامی هەرس: لەبەر ئەوەی لە زستاندا خەڵک زیاتر خۆراکی نیشاستە و پرۆتینەکان و چەوری بەکار دێنێت و دوور دەبن لە خواردنی سەوزە و میوە و زۆر ئاو خواردنەوە و خواردنەوەی شەربەتی میوە بۆیە لە وەرزی زستاندا زۆر کەس گیر و گرفتی نارەوانی (قەبزی) هەبێت. بوونی نارەوانی نیشانەی زۆرتری بۆ دێنێت کە وا دەکـات کەسەکە خۆ بخواتەوە و بیر لە خۆی بکاتەوە کە ئەگەر نەخۆشی ورژانـی قۆلۆن (تهیج القولون)ی هەبێت نیشانەکانی زۆرتر دەبێت و زیاتر بێزاری دەکات. سەرەڕای بوونی چەندین نەخۆشی و ئاسانتر تووش بوون بە نەخۆشی باری دەروونی ئەو کەسەی کە نەخۆشی ورژانی قۆلۆن (تهیج القولون)ی هەیە پەستر و ناڕەحەتتر بێت کە دەرمـان زۆرتر بەکار بهێنێت، بەمش ئەگەری دەرکەوتنی زیانی دەرمانی زیاتر دەبێت.

٧ – ڕشـک و ئەسپێ: گرفتێک کە لە وەرزی زستاندا بەتایبەتی لە قوتابخانە بنەڕەتییەکان لـە نێو قوتابیاندا زۆر دەبینرێت بـە هـۆی گرنگی نـەدان بە تەندروستی و نەبوونی پاک و خاوێنی و خۆ نەشووشتن یان منداڵکە بە خۆی خۆ دەشوات کە ناتوانێت وەکو پێویست خۆی خاوێن بکاتەوە، لە پۆلەکان لە قوتابخانە بنەڕەتییەکان تەژییە لە قوتابی و جمەی دێت وا دەکات بە ئاسانی ڕشک و ئەسپێ لە ناویان بڵاو ببێتەوە، کە ئەمیش یارمەتی بـڵاوبـوونـەوەی زۆر نەخۆشی دەدات و کەسەکە سەری هەڵ دەکرێنێت لەوانەیە پێست بریندار بکات.

٨ – نەخۆشییە دەروونییەکان: خەمۆکی بە هۆی گۆڕینی کەش و هەوا و زۆر بوونی نەخۆشی لە وەرزی زستاندا لەگەل بوونی گیر و گرفتی دەروونـی و کۆمەڵایەتی و زۆر بەکار هێنانی دەرمان، وا دەکات کە ئەوانەی ئامادە باشیان بۆ تووشبوون بە ڕاڕایـی و خەمۆکی تووشیان بێت و باری دەروونیان تێک بچێت. هەر کاتێک خەمۆکی زیادی کرد و دەرمان زۆر بەکار هات لەوانەیە دیاردەکانی وەکو خۆکووشتن و خۆ سۆتاندن زیاد بکات.

* چارەسەر: ئەو دەستـەواژە زێڕینەی کـە دەڵـێـت (خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن) پیادە بکرێت، ئەویش:

ا. دوور بوون لە خۆ ماندوو کـردن و زۆر شەکەت و هـیـلاک بـــوون، دوور بوون لەوەی کە هەتا درەنـگـانـی شـەو لەبەر تەلەفزیۆن و ئینتەر نێت دابنیشین.

ب. خۆ دوور بگرین لە ساردی، هەر کە چوویتە دەرەوە بۆ ڕاپەڕاندنی کارێک تەواو خۆت دابپۆشیت.

ج. خۆراک: گرنگی زۆر بە خۆرک بدرێ، ئەو خۆراکەی کە بە خۆرکی تەندروست دادەنرێت کە پێکدێت لە (٥٠٪ کاربۆهیدرات و ٣٠٪ چەوری و ٢٠٪ چەوری) بەکار بێت.

د. دووربن لە لەخۆوە و زۆر بەکار هێنانی دەرمان یان دوور بین لە وەرگرتنی دەرمان لە تۆڕینگەی لاکۆلانان.

ه. گرنگیدان بە سەرەتایی و بنەماکانی تەندروستی: وەکـو پـاک و خاوێنی و دەست شووشتن و هەڵگرتنی دەستە سڕ یان کلینکس بۆ سڕینی چڵم و دەردراو. هەروەها لە کاتی پژمین گرتنی دەم بە هەر دوو دەست و بەرەو ڕووی یەکتری نەپژمین.

و. خواردنەوە: خواردنەوە گەرمەکان بەکار بێت و دوور بن لە خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان.

ز. ئەگەر نیشانەکان زۆری بۆ هێنای و زیـادی کرد و زیاتر لە سێ ڕۆژی برد سەردانی پزیشک بکە.



ڤیتامینەکان (Vitamins)



ئامادەکردنی: ڕێبوار محمود قرناقەوی
خوێندکاری کۆلێژی دەرمانسازی

بەشی یەکەم

ڤیتامینەکان ئاوێتەی ئاڵۆزن، بڕی کەمیان لە هەمە جۆری خۆراکدا هەن، لەش پێویستی بە بڕ ێکی کەم لە ڤیتامینەکان هەیە بۆ پاراستنی با ری تەند روستی لەش و دابینکردنی گەشە. ڤیتا مینە کان دەست دەگرن بە سەر زۆ ربەی فرمانەکانی لەشدا، وە هەروەها مرۆڤ ناتوانێت ڤیتامینەکان دروست بکات لە ناو لەشدا، بۆیە بە نەبوونی ڤیتامینەکان لە خۆراکدا مرۆڤ تووشی کۆمەڵیک نەخۆشی دەبێت. مێژوی ڤیتا مینەکان دەگەڕێتەوە بۆکۆتایی سەدەی نۆزدەهەم، ئەو کاتە وا زانرا بوو کە پرۆتێن و ئاو و خوێ کانزاکان پێکهینەری سەرەکی خۆراکن و بە بێ ئەوانە زیندەوەر ناتوانێت گەشە بکات و لە کۆتاییدا دەمرێ. لە ساڵی (١٨٨١ن) زانای ڕوسی لونین (lunin) تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا، لەو تاقیکرنەوەیەدا شیری دەستکردی دروستکرد، ئەو یش: بە تێکەڵ کر دنی پرۆتینی خاوێن (Purified) و چە وری و کاربۆهیدرات و خوێ کانزاییەکان بە هەمان ئەو ڕێژەیە ی کە لە شیری سروشتیدا هەن, ئەم شیرە دەست کردە (artificial) درا بە ئا ژەڵی تاقیکر دنەوە (مشک) دوای ماوەیەکی دیا ریکراو هە موو مشکەکان مردن. بەم شێوەیە دەرکە وت کە خۆاکی سروشتی ماددەیتری تێدایە، کە بنچینەیە بۆ لەشی زیندەوەر (essential) , لە ساڵی (١٩١١ن) پسپۆڕی کیمای ژیانی (biochemist)ی پۆڵەندی سی. فۆ نگ (C. funk) ناوی لەو ماددە بنچینەییانە نا ڤیتامین (ووشەی ڤیتامین وەرگیراوە لە ڤیتای لاتینی کە بە مانای ژیان دێت و لەگەڵ ووشەی ئەمین (amine)) لەگەڵ ئەوەشدا پاشان دەرکەوت چەند ڤیتامینێک ئەمین نین بەلام ناوی ڤیتامین هەرمایەوە. لەبەر ئەوەی ڤیتامینەکان زۆربەیان لە لەشدا دروست نابن و لەشیش پێویستی بە بڕێکی زۆر کەمی ڤیتامینەکان هەیە بۆ ڕێکخستنی زیندەچالاکی (metabolism) ئاسایی لەش و گەشە و گەورەبوون و فرمانەکانی لەش , بۆیە پێویستە هەندێک لە ڤیتامینەکان لە سەر چاوەی دەرەکی (external source) وەک لەخۆراکێکی هاوتا و گونجاو (واتە خۆراکێکی تێکەڵی ڤیتامین و نیشاستە و پرۆتین) یان لە تەواوکەرە خـۆراکـی یـەکـان (diatery supplement) بە دەست بـهێـنـرێـن. کەمی ڤیتامینی دیاریکراو لـەوانـەیـە ببێتە هۆی دیاردەی ڤیتامین

کەمی (vitamin dificiency) کە لەوانەیە هۆکاری سەرەکی سیستەمی خۆراکی پێویست نەبێت (واتە کەمی ڤیتامین لە سیستەمی خۆراکدا) و هۆکاری دووەم نا تەواوی لە هەڵمژیندا (Absorb) بەهۆی نائاسایی ڕیخۆڵەکان (intestinal abnormality) یان سکچونی درێژخایەن (chronic diarrhoea) یان زیاد بوونی پێویستیەکانی زیندەچالاکی (زیندەگۆڕانmetabolite) (گەشە , سکپڕی , شیردانlactation و زۆر دەردانی ڕژێنی دەرەقـــی (hyperthyrodism). ڕوودانی دیاردەی ڤیتامین کەمی جۆراوجۆرە و ژمارەیەکی زۆر تاک ڤیتامین (single) و فرە ڤیتامین (multiple vitamine) ئامادەکراوە بۆ دابینکردن و وەدیهێنانی پـارێـزگـاری (prophylaxis) و چـارەسـەری (therapy). زۆربـەی ڤیتامینەکان بێ زیانن و سوپاس بۆ خـوا زۆربەیان نـاژەهـرن (nontoxic) بەڵام لەگەڵ ئـەوەشـدا وەرگـرتـن (ingestion) و بەکارهێنانی بڕێکی زۆری ڤیتامینەکان هەروەها پێی دەوترێت فرەڤیتامین بوون (hypervitaminosis)لەوانەیە ببێتە هۆی ژەهراوی بوون (toxicity) وەک ماوەیەکی زۆر بەکارهێنانی ڤیتامینەکانی A و D دەبێتە هۆی کۆمەڵێک کاریگەری نەخۆشی ترسناک (serious ill-effects).

ڤیتامینەکان دەکرێن بە دوو کۆمەڵەوە:

١ - ئەو ڤیتامینانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە (fat-soluble vitamins): ئەوانیش A و D و E و K ین.
٢ - ئەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێنەوە (water-soluble vitamins): ئەوانیش B و C ین.

ئەو ڤیتامینانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە (fat-soluble vitamins):

ئەو ڤیتامینانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە هەڵدەمژرێن لە لایەن ڕێـڕەوی ڕیخۆڵە (intestinal tract) پاش چەند گۆڕانێک بەکاردەهێنرێن , هەر کێشەیەک ڕێگر بێت لە هەڵمژینی چەوری یـەکـان (fats) ڕێگریش دەبێت لەو ڤیتامینانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە , ڤیتامینی تواوەی ناو چەوری هەڵدەگیرێن لە جگەر و چەوری یە شانەکان (fatty tissues) و ماسولکەدا، وە هەروەها زیاتر دەمێننەوە لە لەشدا لەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێنەوە , ڤیتامینی لە چەوریدا تواوە بە هێواشی دەردەدرێت لەگەڵ میز.

١- ڤیتامین K: سێ جۆر ڤیتامین K هەیە:-
١- ڤیتامین K1 (phytonadione): کە جۆرە چالاکەکەیە.
٢ - ڤیتامین K2 (menaquinone): بەکتریای قۆلۆن (E.coli) کە جۆرە بێ زیانەکەی ئەم بەکتریایە، بە سروشتی لە ناوچەی هەرسی مرۆڤدا هەیە , پێویستی لەش بۆ ئەم جۆرەی ڤیتامین K دابین دەکات.
٣ - ڤیتامین (menadione) K3 : ئەم جۆرە بە ڕێگای دەستکرد دروست دەکرێت.

بۆ مژینی ڤیتامین K١و K٢کە لە جەوریدا دەتوێنەوە پێویستیان بە بوونی زەرداو (bile) هەیە بەڵام ڤیتامین K٣کە لە ئاودا دەتوێتەوە پێویستی بە بوونی زەرداو نی یە بۆ هەڵمژین.

فرمانەکانی ڤیتامین K:

١- ڤیتامین K دروستکردنی ئەو پرۆتینانە برەو پێدەدات کە بـەژداری دەکـەن لەخوێن مەییندا (blood





لەکاتی خوێن بەربووندا , ئەو پڕۆتینانەش (coagulation پێ یان دەوترێت کاراکەرەکانی خوێن مەین (coagulation factors) ئەمانەن: پرۆسرۆمبین (prothrombin) factorII و (proconvertin) factorVII و (plasma thromboplastin) factorIX و (Stuart factor) factor X).

٢- وەک دژە ژهر (antidote) بەکاردێت بۆ ئەو کەسانەی تووشی ژەهراویبوون بە هۆی زۆری بەکارهێنانی دەرمانی دژە مەیینی (کومارین (وەک : وارفارین) (anticoagulant (coumarin(as warfarin

کەمی ڤیتامین K دەبێتە هۆی:

١- ماوەی خوێن بەربوون (bleeding time) زیاد دەبێت .

٢ - کەمی پرۆسرۆمبین کە لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوون (haemorrhage) لە ڕێڕەوی گەدە و ڕیخۆڵە (GIT) و ڕێڕەوی میز و لینجە چینی لووت (nasal mucosa).

هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین K :

١ - کەم و کوڕی زەرداو لە چوونە ناو ڕیخۆڵە وەک زەردوویی گیراوی (obstructive jaundice) ویان ناسۆری زراو (bilary fistula).

٢- هەر نەخۆشییەک ببێتە هۆی بەد مژینی (malabsorption) چەورییەکان لەوانەیە ببێتە هۆی کەمی ڤیتامین K وەک نەخۆشی بۆشای گەدە celiac

٣ - کپ بوونی گەشەی بەکتریای قۆڵۆن بەهۆی بەکارهێنانی چارەسەری دەرمانی ئەو دژە زیندەییانەی کاریگەری فراوانیان هەیە (broad - spectrum antibiotics) دەبنە هۆی کەمی دروست بوونی ڤیتامین K و لەوانەیە ڤیتامین کەمیK ڕووبدات.

زۆری ڤیتامین Kدەبێتە هۆی:

بە باشی نەدۆزراوەتەوە زۆربوونی ڤیتامین K دەبێتە هۆی چی بەڵام لەوانەیە زەردوویی (jaundice) ڕوو بدات لە تازە لە دایک بوودا ئەگەر دایکەکە پێش لەدایک بوونی منداڵەکە بڕێکی زۆر دۆزی ڤیتامین k بەکارهێنا بێت.



هۆکارەکانی زۆری ڤیتامین K :

١- زۆری ڤیتامین K لە سیستەمی خۆراکدا.

٢- بەکارهێنانی دۆزی تەواوکەرەکانی ڤیتامینk (vitamin k supplements) زیاد لە پێویست.

سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین (dietary sources) K: سەوزە وەکو سپێناغ و کەلەرم و تەماتە و کاهو و قەرنابیت , وە هەروەها لە جگەر و زەردێنەی هێلکە (egg youlk) و پەنیردا هەیە.

بڕی ڕۆژانــەی ڤیتامینی پێشنیارکراو بۆ هەرتاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

نێر: 70 – 80 µg/day

مێ: 60–65 µg/day

140 µg/day لە ماوەی بەکارهێنانی چارەسەری دەرمانی ئەو دژەزیندەییانەی کاریگەری فراوانیان هەیە (60–65 µg/day)

سکپڕ: 65 µg/day

ڤیتامین k بەکار دەهێنرێت وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy) بۆ چارەسەرکردنی کەمی ڤیتامین k یان ئەوکەسانەی توشی ژەهراویبوون بە هۆی بەکارهێنانی زیاد لە پێویستی دژە مەیین و هتد.

فیتۆمینادیۆن (phytomenadione=konakion=me phyton): بۆ خۆپاراستن یان چارەسەرکردنی کەمی پرۆسرۆمبین (hypoprothrombin) بەکاردێت یان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی خوێنبەربوون لە منداڵی تازە لە دایکبوودا.

فۆسفاتی مینادیۆل سۆدیۆم (synkavit= Vitamin k٣= Menadiol sodium phosphate): وەرگیراوی (derivative)ڤیتامین kە لە ئاودا دەتوێتەوە و لە ڕێگەی دەمەوە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی ڤیتامین کەمی k , وە هەروەها کیومارین (coumarin) کە لە ڕێگەی دەمەوە بەکاردێت وەک دژە مەیین ڕێگر دەبێت لە زیندە گۆڕانی ڤیتامین kلەلایەن خانەکانی جگەرەوە بە هۆی کاریگەری ئەم وەرگیراوەی ڤیتامینk دەتوانرێت ئەم کێشەیە چارەسەربکرێت.

سەرچاوەکان:

1-CLINICALPHARMACOLOGY
P. N. Bennett MD FRCP
M. J. Brown MA MSC MD FRCP
NINTH EDITION
2-Pharmacology Demystified
, MARY KAMIENSKI
PhD, RN, FAEN, FNP, CEN
JIM KEOGH
3-Clinical Drug Therapy Rationales for Nursing Practice 2006.
4-Modern Pharmacology With Clinical Applications
Charles R. Craig
Robert E. Stitzel
زانستی کیمیا بۆ هەموان نوسینی: د.جی.بی. شولبین ,وەرگێڕانی :د.بایەزید حەسەن عەبدوڵا٢٠٠٦.

بەشی دووەم (D ، E ، A)

٢- ڤیتامین A (retinol):

فرمانەکانی:

١ - پاڵپشتی بەردەوامی رووپۆشی ئاسای (normal epithelia).

٢ - پێکهێنانی رێتینالی (retinal) رۆشنەکیمیای (photochemical).

٣- بەهێزکردن و زیادکردنی کردارەکانی بەرگری.

٤- بەرگری دەدات بەلەش لە دژی هەوکردنەکان (infections) و هەندێک لە شێرپەنجەکان (cancers).

کەمی ڤیتامین A دەبێتە هۆی:

١ - شەوکوێری (night blindness) و ووشک بوونەوەی پێڵوەکانی چاو (xerophthania) وە هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی کوێری .

٢ - تێکچوونی پێست و لینجە پەردەکان (mucous membranes) کە دەبێتە هۆی برین و هەوکردنی پێست.

٣ - هەوکردنی رێڕەوی کۆئەندامی هەناسە و بەردی میز (urinary calculi).

یان بەواتایەکی تر کەمی ڤیتامین Aدەبێتە هۆی: دەبێتە هۆی: ا- شانەگۆرکێ (metaplasia) کە قۆناغی سەرەتایی گۆرانی شانەی ئاسای یە بۆ شێرپەنجە) و ب- فرە شاخاندن (ئەستوور بوونی شاخە چینی پێست (hyperkeratosis) لە سەراپای لەشدا.

هۆکارەکانی کەمی ڤیتامین A :

١- بەهۆی کەمی ڤیتامینA لەسیستەمی خۆراکدا.

٢- لەوانەیە لە ماوەی گەشەی خێرادا روو بدات.

٣- تێکچوونەکانی رێرەوی گەدە و ریخۆڵە (GI) کەکاریگەری دەکاتە سەر هەڵمژین وگۆرین یان کار دەکاتە سەر گۆرینی بێتا کارۆتین (beta carotene) بۆ پێکهاتەی چالاک یان هەڵگرتنی لە جگەردا.

زۆری ڤیتامین A دەبێتە هۆی:

١ - کەمی ئارەزوکردنی خواردن (anorexia) و رشانەوە و سەر ئێشە.

٢ - تێکچوونەکانی پێست وەک ووشکی (dryness) و خوران (itching) و توێکڵ هەڵدان (desquamation) و هەوکردنی پێست (dermatitis).

٣ - لەوانەیە لە سەرەتادا ببێتە هۆی ماندوێتی (fatigue) و ئازاری ماسولکە وئێسکە و جومگەکان و هەوکردنی پووک (gingivitis) و گەورەبوونی جگەر و سپڵ وگۆرانی فرمانی جگەر و زیاد بوونی پەستانی ناوکەللەی سەر (intracranial pressure) و کیس کردنی فرمێسکەکان (bluging fonta).

٤ - سگماکی نائاسایی (congenital abnormalitis) لەوانەیە روو بدات لە تازە لە دایکبووەکاندا (newborns) ئەوانەی دایکیان برێکی زۆر ڤیتامین A یان بەکارهێناوە لەکاتی سکپڕیدا ...

هۆکارەکانی زۆری ڤیتامین A :

١- زۆری ڤیتامین A لە سیستەمی خۆراکدا.

٢- بەکارهێنانی زیاد لە پێویستی دۆزی تەواوکەرەکانی ڤیتامین A (vitamin A supplements) .

برى رۆژانەی ڤیتامینی پێشنیار کراو بۆ هەر تاکێک (Recommended daily intakes for individuales):

مێ: ١٤ساڵ و گەورەتر , 700mcg

سکپڕ 750 - 770 mcg

شیردەر 1200-1300 mcg.

نێر: ١٤ ساڵ و گەورەتر 900mcg

ساوا ٠ — ٦ مانگ: 400mcg , ٦ - ١٢مانگ 500mcg

منداڵ ١ -٣ ساڵ: 300mcg , ٤ - ٨ساڵ: 400mcg ,

٩ - ١٣ ساڵ: 600mcg.

سەرچاوە خۆراکیەکانی ڤیتامین A (dietary sources):

گۆشت و کەرە و زەردێنەی هێلکە (egg youlk) وشیر و پەنیری دروست کراو لە شیر و کەلەرمی سەوز و پەتاتەی شیرین و خۆخ و قەیسی و کولەکە (squash) و هتد.

رێتینۆڵ و وەرگیراوەکانی (dervatives) بەکاردەهێنرێن لە سەرووی پێویستیە خۆراکیەکان وەک چارەسەری دەرمانی (pharmacotherapy) بۆ نەخۆشی تێکچوونی شاخە شانەی پێست (نەخۆشی توێژ فرێدان (posriasis) و زیپکە (acne)) و لیوکیمیا (شێرپەنجەنجەی خرۆکەی سپی (leukaemia).

ترێتینۆین Tretinoin: کە ترشی رێتینۆیکە (retinoic) بەکار دەهێنرێت لە رێی بەکارهێنانی جێگەی (topical) بۆ چارەسەری زیپکە، وە لە رێگەی دەمەوە بۆ وەستاندنی بڵاوبوونەوەی لیوکیمیای جۆری promyelocytic (promyelocytic leukaemia).

ئایزۆترێتینۆین Isotretinioin: کە ئایزۆمەری ترشی رێتینۆیکە , بەکاردەهێنرێت لە رێگەی دەمەوە بۆ چارەسەرکردنی زیپکە و هتد .

ئەسترێتین Acitretin : وەرگیراوی ترشی رێتینۆیکە لە رێگەی دەمەوە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی توێژ فرێدان.

رێتینۆل Retinol: بۆ پارێزگاری و کەمی ڤیتامین A ی بەکاردێت.



بەشی سێ یەم (ئەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێنەوە)....... (لەوانەشە ئەم بەشە ببێتە دوان چونکە ڤیتامین B کۆمپلێکسە و باسی زۆر هەڵدەگرێ).

ئەوەی نەخۆشی فشار بەرزی خوێنی هەیە،

لە سەریەتی بیزانێ!!

نووسینی پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەند: د. حیکمەت حسێن
و: د.ئازاد موستەفا شێروانی

مەبەست لە فشار بەرزی خوێن ئەو فشارەیە کە خوێن دەیخاتە بان دیوارەکانی سۆرە دەمارەکان (خوێنبەرەکان: کە ئەو بۆڕیانەنە کە خوێنی ئۆکسێنراو یان ساف دەگوازنەوە لە دڵەوە بۆ بەشەکانی لەش). ئاستی ئەم فشارە دەوەستێتە سەر چەندان هۆکار: کە گرینگترینیان ووزەی کاری دڵ و شلکیی (لاستیکی) دیوارەکانی سۆرە دەمارەکان و بەرگری موولوولە خوێنینەکان و قەوارە و خوێنە دەنێو سۆرە دەمارەکاندا. ئەو فشارەش لە ئەو پەڕگەکەیدا دەبێت (دەگاتە لوتکەکەی) لەوکاتی کە زگۆڵەی چەپ کرژ بوون دەکات و خوێنەکەی بە نێو سۆرە دەماراندا پاڵپێوە دەنێ و ئەو کات بە (کرژ بوونە فشار) نێو دەبرێ و بە خوازە (بەرزە فشار) یشی دەڵێنێ. وە فشاری خوێن (کە بە زمانی میللی، پێیدەووترێت: زەخت) لە ئەو پەڕگەی نزمیشدا دەبێ کاتێ کە زگۆڵەی چەپ کشان دەکات و ئەوکات بە (کشانە فشار) نێو دەبرێ و بە خوازە (نزمە فشار)ی دەڵێنێ . واتە بە ئینگلیزی (systolic blood pressur)= (الضغط الانقباظی)و (Diastolic Blood Pressure) = (الضغط الانبساطی) یەک لە دوای یەک. فشاری خوێن



بەرز دەبێتەوە کاتێ ووزەی دڵ (Cardiac out put) بڵند بێت , هەروەکو لە ئەرک کێشانی لاشەیی (Physical Activity) ی وەکو وەرزینی گران یانیش کاتێ دیوارەکانی سۆرە دەماران شلکییان کەمتر بێت لەوەی کە پێویستە هەبێ , وەکو لە بارەکانی ڕەقبوونی سۆرە دەماران (Arteriosclerosis) هەروەکو بەرز دەبێ کاتێ کە بەرگری (یان بەرهەڵستی) موولوولە خوێنینەکان بڵند دەبێ یانیش بڕی خوێنی فیچقە کردوو بە ناو سۆرە دەماران لە زیاد بووندا بووبێت. دەتوانین فشاری خوێن وەکو تەوژمی ئەو ئاوە سەیر بکەین کە بە ناو

بۆڕییەکدا دەڕوات، ئەو فشارەی ئاوەکە دەیخاتە سەر دیواری بۆڕییەکە بەندە لە سەر تیرەی بۆڕییەکە لەگەل هێزی تەوژمی ئاوەکە، هەرچەند تیرەی بۆڕییەکە کەم بێت یان تەوژمی ئاوەکە زۆر بێت، ئەوا: ئەو فشارەی دەخرێتە سەر دیواری بۆڕی ئاوەکە زیاد دەبێت.لێرەشەوە دیار دەبێ کەوا ئاستی فشاری خوێن لە حالەتێکی جێگیر دانیە و بە گۆڕانی هۆکارە نێو هێنراوەکان دەگۆڕێ. دەشێتیش پێوانی فشاری خوێن بە چرکە بگۆڕێت. بۆ نموونە: ئەرکی لەش و وورووژان و پشێوییە دەروونیەکان و کاری گران، وە غە یری ئەم هۆکارانەش دەبنە هۆ بۆ بەرزکردنەوەی فشاری خوێن. بە پێچەوانەشەوە خاو بوونەوە و هێمن بوون و نووستن و ئارخەیان بوونی مێشک (راحه البال) دەبن بە هۆ بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن.

نیشانەکانی بەرزە فشاری خوێن چین:

یەکەمینیان: ژانی پشتە سەر (صداع المنطقه القفويه = Occipital Headache) بە پێچەوانەی بیر و ڕای باو بەوەی کەوا ژانە سەر بەر ژەنگێکی هەمیشەییە بۆ بەرزیی فشاری خوێن. بە سبەینانیش ئەم ژانە سەرە پترتر دەبێ پاش لە خەو ڕابوون. نەخۆش دەگەڵ ژانە سەرەکەی هەست دەکات بە ماندوو بوون و هیلاکی و لەش داوەشان و سەرە سووڕە و گێژ بوون و گوێ زرینگانەوە و دڵە کوتێ.

دووەمینیان: خوێن لێهاتن لە ئەنجامی زیان گەیشتن بە بۆڕییە خوێنینەکان وەکو کەپوو داڕسان یان میزی خوێناوی و ڕەنگە ژنانی فشار بەرز لە کاتی بێنوێژی خوێنی زۆریان لەبەر دامەنی بڕوا. هەر وەک پیاوی فشار بەرز لەوانەیە چەند پشکە خوێنێک ببینێ کاتێ ڕەحەت دەبێ دوای سەر جێ یی کردن لەگەڵ تۆ فرێدان یان لە دوای.

سێیەمینیان: نیشانە گەلێکی دیکە: چاو ڕێشکە و پێشکە کردن یان بینینی شێلوو , هەروەسا نەخۆش ڕەنگە هەست بە لاواز بوونی گشت لاشە بکا یان لە یەکێ لە پەلەکانیدا بە هۆی کاریگەر بوونی سۆرە دەماری مێشکەوە. دەشێتیش نەخۆش شکایەت بکا لە نیشانەکانی سینگە خنکێ (الذبحه الصدريه =Angina Pectoris) (سینگە دڕی) کە بریتین ژانی سنگ لە پشت کۆڵەی سینگەوە کە بروسکان دەهاوێ بۆ باڵی چەپی کەسەکە لە ئەنجامی کورت هێنانی سۆرە دەمارەکانی تاجی دڵ (Coronary،کۆرۆنەری) کە هاورێیە دەگەڵ بەرزیی فشاری خوێن. لە نیشانەکانی دیکەی بەرزە فشاری خوێنیش تەنگە نەفەسی یا پشوو سواری (عسر التنفس =Dyspnoea) ئەوەش بەکاری پەککەوتنی فرمانی زگۆلەی چەپی دڵ (دڵ کەوتن = عجز القلب = Heart Failure) و ڕەنگە نەخۆشییەکە لە هیکەوە ڕوویدات وەکو خوێن لەبەر ڕۆیشتنی مێشک (نزف الدماغ = Cerebral haemorrhage) یان هەڵزڕانی شاخوێنبەر (لێک پچڕاندنی شا سۆرە دەمار = تمزق الابهر = Aortic Dissection) ئەم حاڵەتەی دوایی کەم ڕوو دەدەن تەنیا لەوانە دا نەبێ کە بەرزبوونەوەیەکی توندیان لە ئاستەکانی فشاری خوێندا هەیە بە بێ ئەوەی پێێ بزانن. لەمانە هەمووی دەردەکەوێت: کە لە ڕاستیدا فشاری خوێن بێ نیشانەیە، ئەگەر نیشانەش دروست بکات لەوانەیە یان بەهۆی ئەو هۆکارانە بێت کە بووەتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نیشانەکانی هۆکارەکە وەکو نیشانەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ئەژمارد دەکرێت یان بەهۆی ئەو هۆکارانەن کە شان بە شانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە نەخۆشەکە هەن، وەکو: زیاد بوونی ڕێژەی چەوری ناو خوێن، ...هتد. نیشانەکان لەوانەیە بە هۆی ماک و ئالۆزییەکانی کە فشاری خوێنەکە لە سەر ئەندامەکانی لەش دروستی دەکات پەیدا دەبێت، بۆ نموونە: کاتێک بە هۆی ئەوەی فشاری خوێنی زۆر بەرز دەبێتەوە نۆرەی مێشک لێ ی دەدات و دەووترێت زەخت لێیدایە، ئەگەر نا زەخت هیچ کاتێک نیشانە دروست ناکات. هەر لەبەر ئەوەیە ئەوانەی تازە تووشی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بوونە هەتا دێنە سەر ئەو ڕایەی چارەسەر وەربگرن، پزیشک ماندوو دەکەن، دەڵێن: خۆ هیچمان نییە چارەسەر بۆ وەربگرین؟ یان ئەگەر چارەسەر وەربگرن، دەڵێن: خۆ چاک نەبوویمەوە بۆ دەرمان وەربگرم؟ نازانێت، دەرمان بۆ چاک بوونەوە وەرناگیرێت، بەڵکو بۆ ئەوەیە نەوەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە کاری خۆی بکات و پێیەوەی بدات و ئالۆزی و ماکی بۆ دروست بکات.



قەڵەوی



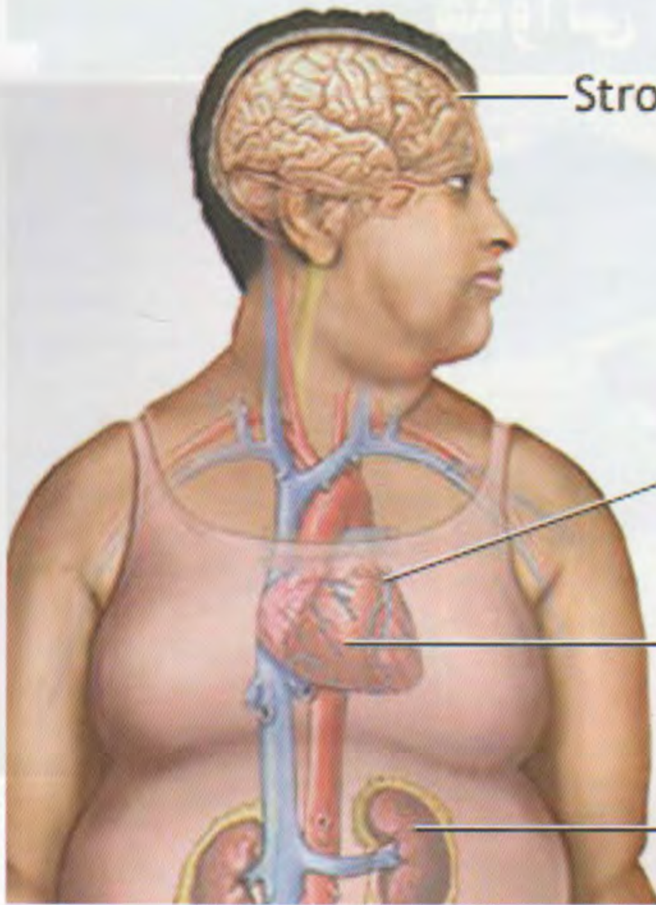
لەزانستی پزیشکی سەردەمدا گرنگی زۆر بە خۆپاراستن لە نەخۆشیەکان دەدرێت و خۆپاراستن، دوو جۆرە: یەکێکیان پێش ئەوەی مرۆڤ تووشی نەخۆشی بێت، مرۆڤ هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادەدەکات بۆ تووش نەبوون بەو نەخۆشیەی کە مەترسی دەکرێت یان ئەگەری ئەوەی هەیە تووشی ببێت. بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین، کە ئێستا: ئەوە بۆ پزیشکان ڕوون بۆتەوە کە زۆربەی نەخۆشییەکانی دڵ لە تەمەنی زووەوە دەست پێدەکات، وووردە ووردە پەرەدەستێنێت تا لە بەناو ساڵ داچوون بە دیار دەکەوێت. ئەگەر هاتوو تاکەکە لە تەمەنی گەنجیەوە ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت و هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە خۆیدا کەم بکاتەوە ئەوا یان تووشی نەخۆشی دڵ نابێت یان لە تەمەنێکی درەنگتر تووشی دەبێت. جۆری دووەم لەخۆپاراستن، بریتییە: لە خۆپاراستن دوای نەخۆش کەوتن. بۆئەوەی کە نەخۆشیەکت گرت و جارێکیتر تووشی نەیەیتەوە ئەوا خۆ لەو هۆکارانە دەپارێزێت کە دەور دەبینێت لە دەرکەوتنی نەخۆشییەکە. هۆکارێکی مەترسیدار و هۆکار بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان، بریتییە لەقەڵەوی. قەڵەو بوون و زۆر بوونی چەوری ئەندامەکانی لەش و زیاد بوونی کێشی لەش هۆکار دەبێت لە زیادبوونی ئەگەری مردن. قەڵەوی لە کاتی ئێستادا بە ئاریشەی سەدەی نوێ دادەنرێت، هەر کاتێک کەسێک قەڵەو بوو، لەگەل بەناو ساڵ کەوتن، ئەوا: هەردوو دەستە براکە (نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن) زوو یان درەنگ مێوان دەبێت. قەڵەوی کاردانەوەی لاوەکی لە سەر هەموو ئەندامەکانی لەش هەیە، لەوانە:



١ - قەڵەوی و نەخۆشییەکانی دڵ: لێکۆڵینەوەکان ...ەریان خستووە ...کە قەڵەوی ...ئەگەری تووش بوون بە سینگە کوژێ و نۆرەی دڵ زیاد دەکات. هەروەها قەڵەوی ڕێژەی چەوری مەترسیدار زیاد دەکات و ڕێژەی چەوری بەسوود لە ناو خوێن کەم دەکات. قەڵەوی دەبێتە هۆی زۆر کار کردنی دڵ و لەئەنجامدا تووش بوون بە پەککەوتنی دڵ و داهێزران و ماندوو بوونی دڵ. واتە قەڵەوی هاوشانە و هۆکارە لە زیاد بوونی هەموو ئەو هۆکارانەی کە بەفاکتەری مەترسیدار دادەنرێت بۆ تووش بوون بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و سینگە کوژێ و نۆرەی دڵ، کە لە ساڵی (٢٠١٠ز) ئەو نەخۆشییانەی دڵ هۆکاری یەکەمی مەرگ بوو لە عێراق، مەزەندەش دەکرێت ئەگەر شێوەی ژیانی عێراقییەکان بەمجۆرە بەردەوام بێت و هۆشیاری دروستی وا کەم بێت، ئەوا: لە لە ساڵی (٢٠٢٥ز) ئەو ڕێژانە چەند هێند بێت. ئەمانەش هەموو هۆکارن لە دابەزینی نێوەندی تەمەنی هاووڵاتیانی عێراق.

٢ - قەڵەوی و کۆئەندامی هەناسەدان: قەڵەوی هۆکار دەبێت لە خراپ کار کردنی کۆئەندامی هەناسەدان وماندوو کردنی. تاکی قەڵەو لە ناو خەودا پرخەی دەبێت و شەو خەوی ڕێک نابێت. کەسەکە ئامادە باشی تێدا دەبێت بۆ تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و پەککەوتنی کۆئەندامی هەناسەدان، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە گیروگرفتی زۆری کۆمەڵایەتی و خێزانی و کارکردن و ژیانی دروست دەکات. کەسی قەڵەو لەبەر ئەوەی بەرگری لەشی کەمتر دەبێت و هەموو کات جەستەی ماندووە، ئاسانتر لە کەسانیتر تووشی هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسەدان دەبێت.

٣ - قەڵەوی و خۆشی شەکرە: قەڵەو بوون واتە کەم کارکردن و خراپ کارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین و ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات. قەڵەوی ئەگەر دەستە برای شەکرە نەبێت ئەوا ووڵاشی شەکرەیە. هەر کەسێک تەمەنی بگات بە سی ساڵ و کێشی لەشی لە سەد کیلۆ زیاتر بێت، ئەوا: مەترسی ... شەکرەی لە خۆی بکات. مەزەندە دەکرێت، کە نزیکەی (٨٪) ...ی گەلانی عیراق نەخۆشی شەکرەی هەبێت. ئەمە جگە لەو (١٠٪) کە بەگوێرەی دواترین ئاماری وەزارەتی ... تەندروستی عیراقی فیدراڵ لە ساڵی (٢٠٠٦ز) ... لە گەنجانی عیراق کە تێکچوون لە ئاستی



شەکرەی ناو خوێنیان هەیە. کە هەمان مەترسی نەخۆشی شەکرەیان هەیە و مەترسی تووش بوونیان بە هەموو ماکەکانی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

٤- قەڵەوی و نەخۆشیەکانی جۆگەی زەرداو: قەڵەوی ئەگەری دروست بوونی بەرد لە جۆگەی زەرداو زیاد دەکات. ئەگەر چەوری ناو خوێن زیاد بێت ئەوا بڕێکی زۆر لەو چەورییە لە ڕێگای جۆگەی زەرداو دەردەدرێت و هۆکار دەبێت لەدروست بوونی بەرد. ئەمە جگە لەوەی کەسی قەڵەو ئارەزووی خۆراکی زۆر دەبێت و بڕی زۆر لە خۆراکی چەور دەخوات، قەڵەو بوون و زۆر خواردنی چەوری هۆکار دەبن لە تووش بوون بە هەوکردنەکانی جۆگەکان و ڕێڕەوی زەرداو و دروست بوونی بەرد لە جۆگەی زەرداو.

٥- قەڵەوی و شێرپەنجە: قەڵەوی ئەگەری تووش بوون بە زۆر شێرپەنجە زیاد دەکات. لە پیاوان: شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە و پرۆستات. لە ئافرەتان: شێرپەنجەی کۆئەندامی زاوزێ و جۆگەی زەرداو. مەزەندە دەکرێت هۆکارەکەی لە ئەنجامی زۆر بوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بەهۆی چەورییە شانەکانەوە دەبێت.

٦- قەڵەوی و کۆئەندامی جوولە: ئێسقان و گۆشت و پێست و جومگەکان قەڵەوی کاریان تێدەکات و هۆکار دەبێت لە تووش بوون بە سەوەفان و موو لێهاتن. کەسانی قەڵەو زۆرتر لە کەسانیتر تووشی هەوکردنەکانی پێست و ئالووشی پێست و سۆربوونەوە و هەستیاری و بۆن و بەرامی ناخۆش دەبن.

٧- قەڵەوی و کۆئەندامی دەردان: قەڵەوی هەوەسی زایندەیی (سێکسی) کەم دەکاتەوە و لە ئافرەتان دەبێتە هۆی نارێکی لە سووڕی مانگانە و ئەگەری منداڵ بوون کەم دەکاتەوە.

٨- قەڵەوی هۆکار دەبێت بۆ تووش بوون بە زۆر نەخۆشی کۆمەڵایەتی و دەروونی.

٩- قەڵەوی هۆکار دەبێت لە زیاد بوونی توخمی سەربەست لە ناو لەشی ئادەمیزاد. بوونی توخمی سەربەست بەڕێژەیەکی دیاری کراو بۆ لەش پێویستە بەڵام زیاد بوونی هۆکارە لە زوو پیر بوون و سەر ڕووتانەوە و تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و ڕۆماتیزم.

١٠- قەڵەوی لەناو پزیشکان بە بارستەی لەش ((BMI دەزانرێت و بە زانینی کێشی لەش بە (کگم) لە سەر درێژی بە (مەتر دووجا)، بەو ڕێژەیەی دەردەچێت دەووترێت: بارستەی لەش. کە لە باری ئاساییدا لەنێوان (kgm/m٢ ١٨-٢٥) وە ئەگەر ئەو ڕێژەیە لەنێوان (٢٥-٣٠) بوو ئەوا تاکەکە کێشی لەشی زیادە، وە ئەگەر ئەو ڕێژەیە لە نێوان (٣٠-٣٥) بوو تاکەکە نیمچە قەڵەوە و لە نێوان (٣٥-٤٠) مامناوەندە و زیاتر لە (٤٠کگم/مەتر دووجا) ئەوا زۆر قەڵەوە و مەترسیدارە.

هەواڵی پزیشکی



زۆر خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان بیری شەڕانی زیاد دەکات

دیراسەیەکی نوێ ئەوەی دەرخست کەی ئەگەری بوونی بیری شەڕانگێزی لەو نەوجەوانانەی کە خواردنەوە گازییەکان زۆر دەخۆنەوە زیاد دەبێت. بینرا کە خواردنەوەی شەش بوتڵ لە یەک حەفتەدا لە خواردنەوە گازییەکان ڕەفتاری وەکو هەڵگرتنی چەک و بیری شەڕانگێزی زیاد دەکات. ئەمەش کاتێک ڕوون بووەوە کە دیراسەیەک لە سەر زیاتر لە (١٨٧٨) خوێندکار کە تەمەنیان لە نێوان (١٤ — ١٨ ساڵ) بوو لە (١٢٢١) خوێندنگای حکوومی لە ویلایەتی بۆستنی ئەمریکی کرا. ئەوانەی کە بەژداری ئەو دیراسەیان کرد: بڕی ئەو خواردنەوە گازییانەی کە خواردبوویانەوە لە ماوەی یەک حەفتەدا تۆماریان کرد بوو. دەرکەوت: کە خواردنەوەی ئەو خواردنەوە گازییانە هۆکار بووە لە دەرکەوتنی ڕەفتاری شەڕانگێزی لە (٩ — ١٥٪) یان.



زیاتر لە چوار ملیۆن ئەلمانی، نازانن کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوون

یەکێتی نێودەوڵەتی نەخۆشی شەکرە (IDF) لە وولاتی ئەلمانیا مەزەندە دەکات کە نزیکەی چوار ملیۆن کەس لە دانیشتووانی ئەو وولاتە (کە ژمارەی دانیشتووانی هەشتا و یەک ملیۆن کەسە) تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە و نازانن کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە. سەرەڕای ئەوەی کە نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەیان هەیە بەڵام بە هۆی نەبوونی هۆشیاری دروستی لای هاووڵاتیان و پەی نەبردنیان بەو نیشانانە بیریان بۆ نەخۆشی شەکرە ناچێت، هەتا تووشی نەخۆشی و ماکیتر دەبن وەکو لە دەستدان یان پشێوی لە بینین یان ئاڵۆزیتری نەخۆشی شەکرەیان لەسەر دیار دەکەوێت بە جۆرێک کە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرەکە سەخت دەکەوێت. گرفتەکەش لە وولاتەدا کە یەکێکە لە وولاتە پێشکەوتووەکان لە بواری تەندروستی و پێشکەش کردنی خزمەت گوزاری تەندروستی بەڵام هیچ کەسێک ڕێگا بە خۆی نادات کە ئەو بیرەی بۆ بچێت کە ئاساییە تووشی نەخۆشی شەکرە ببن بەڵکو هەموو کات هەموو تاکێک لەو وولاتەدا وا بیر دەکاتەوە کە ئەو تووشی نەخۆشی شەکرە نابێت. بوونی ئەو فەرهەنگە لە ناو خەڵکی هۆکار بووە لە بوونی ئەو ژمارە زۆرە و پێنەزانینی کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە. کە نزیکەی (١٢٪)ی دانیشتووانی ئەو وولاتە لە سەرووی تەمەنی (١٥ — ٧٩ ساڵی) تووشی نەخۆشی شەکرە بوون، ئەمەش بە هۆی قەڵەوی و زیاد بوونی کێشی لەش و بوونی هۆکاری بۆماوەیی. مەترسی لە بوونی ئەو ژمارەیە ئەوەیە کە ئەو جۆرە نەخۆشانە زوو ئاڵۆزییەکانی لەسەر دیار دەکەوێت، بەڵام ئەگەر زوو دەست نیشان بکرێت و جۆری خۆراکی بگۆڕێت و وەرزش بکات دەتوانێت خۆی لەو نەخۆشییە بپارێزێت. لە دوا ئاماری یەکێتی نێو دەوڵەتی بۆ نەخۆشی شەکرە (IDF) لە ئەڵمانیا دەریخست کە لە کاتی ئێستادا نیو ملیار کەس لە سەرانسەری جیهاندا نەخۆشی شەکرەیان هەیە، کە نیشانەکانی بریتین لە: تێنوویێتی زۆر و زۆر میزکردن و هیلاکی و ماندوو بوون و خوروشتی لەش و هەوکردنەکانی پێست و کەمی توانای سێکسی و نارێکی سووڕی مانگانە لە ئافرەتان.





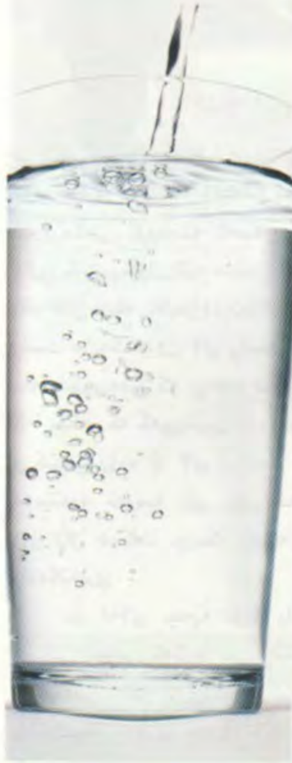
ئاو خواردنەوە پێش نان خواردن یارمەتی لاوازبوون دەدات

دیراسەیەکی نوێ دەریخست: کە ئاو خواردنەوە پێش هەر جەمێک یارمەتی دابەزینی کێشی لەش دەدات. ئەو دیراسەیە لە ویلایەتی فرجینیای ئەمریکی لەسەر (٤٨) کەس لە هەردوو ڕەگەز کرا، کە قەڵەو بوون و تەمەنیان لە نێوان (١٥ — ٧٥) ساڵ بوو، کە نیزامی پارێزی لە خۆراکیان پیادە کرد بوو (ئافرەتەکان تەنیا ١٢٠٠ کالۆری وزەیان وەردەگرت و پیاو ١٥٠٠ کالۆری وزە). نیوەی ئەو ژمارەیە ناچار کرا کە پێش هەر جەمێک پەرداخێک ئاو بخواتەوە، وە دوای سێ مانگ پزیشکان بۆیان دەرکـەوت: کە ئەوانەی ئاویان پێش جەمەکان خـواردۆتـەوە کێشی لەشیان هەشت کیلۆگرام کەمی کردووە بە بەراوورد لەگەل ئەوانەی ئاویان نەخواردۆتەوە و تەنیا پارێزیان کردووە کە پێنج کیلۆ گرام و نیویان کەم کرد بوو. دیراسەیەکی پێشتریش ئەوەی ڕوون کردبۆوە کە ئەو پیاوانەی لە نێوەندی تەمەنیان دان و پێش هەموو جەمێک دوو پەرداخ ئاو دەخۆنەوە بڕی ئەو خواردنەی کە بەکاری دەهێنن ڕێژەکەی (٧٥ — ٩٠) یەکەی وزە کەمترە. دیراسەکە ئەوەی ڕوون کردەوە کە ئاو هیچ یەکە وزەیەک نادات بە لەش و ئەگەر پێش جەمەکان بخورێتەوە مرۆڤ هەست بە حەوانەوە دەکات، وا دەکات کەم بخوات و لە ئەنجامدا یارمەتی لاواز بوون دەدات.

زۆر ئاو خواردنەوە ئەگەری شێرپەنجەی میزڵدان کەم دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەک کە لە سـەر (٤٨٠٠٠) پیاو کرا، دەرکـەوت: کە ئـەو پیاوانەی زیاتر لە دوو لیتر و نیو ڕۆژانـە ئـاو دەخـۆنـەوە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی میزڵدان بە ڕێژەی (٢٤٪) کەم دەبێتەوە. ئەمەش بەهۆی ڕاماڵینی ئەو مـاددانـەی کە هۆکار دەبـن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی میزڵدان. ئەمەش ئەو کاتە دەرکەوت کە پزیشکان لە زانکۆی براون لێکۆڵینەوەکیان لە سەر ئەو پیاوانە کرد کە تەمەنیان لە نێوان چل بۆ شەست ساڵی دەبوو، پرسیاری بڕی ئاو خواردنەوەیان لێکرا لە ماوەی چوار ساڵ، دەرکەوت: کە زۆر ئاو خواردنەوە لەو پیاوانەی کە تەمەنیان بچووکە سوودی زۆرترە وەک لەوانەی کە بە ناوساڵ کەوتوون، ئەو ئاو زۆر خواردنەوەیە ئەگەری شێرپەنجەی میزڵدان کەم دەکاتەوە. ئەوەی شایانی باسە کە ساڵانە (١٠٠٠٠٠)کـەس تووشی شێرپەنجەی میزڵدان دەبن و چوارەم جۆری شێرپەنجەیە لە بڵاوەیی لە نێو پیاوان لە وولاتی ئینگلیزدا.





ڕێ کردن بە پێ ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە

پزیشکان ئامۆژگاری خەڵکی دەکەن کە وەرزش بکەن، ئەگەر هـەر نەبێت بە پێ ڕێ بکەن بەتایبەتی لە کاتی مەغریب کە خۆر نزیک ئاوا بوونە بەمەش دەتوانرێت سوود لە تیشکی سەروبنەوشەیی و ڤیتامین (D) وەربگرێتن سەرەڕای سوودی بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش. ئەو دەستە پزیشکییە لە سندۆقی نێو دەوڵەتی بۆ لێکۆڵینەوە لە شێرپەنجە ڕوونیان کردەوە کە وەرزش تەنانەت ڕێ کردن بە پێ بۆ مـاوەی (٤٥ خوولەک) ڕۆژانـە ئـەگـەری تـووشـبـوون بـە شـێـرپـەنـجـەی ڕیـخـۆڵـەک و شێرپەنجەی مـەمـک کەم دەکـاتـەوە، وە ئـەو چالاکی و چاپووکییەی کە بەهۆی وەرزش کردن دەکەوێتە نێو جەستەی مرۆڤ مەترسی تووشبوون بە شێرپنەجە کەم دەکاتەوە.



نووستن لە سەر لای ڕاست

د. هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراه لە پزیشکی هەناو و دڵ



پێغەمبەری ئازیزمان (صلى الله عليه وسلم) لە ئادابە بەرز و پیرۆزەکانی نووستنە لەسەر لای ڕاست. (عن البراء بن عازب قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا اوى الى فراشه نام على شقه الأيمن). تەنانەت ئەگەر ڕوو لە قیبلە کردن ولای ڕاست دژیەک بوون لای ڕاست لە پێشترە. زانستی پزیشکی ئەمڕۆ سەلماندوویەتی کە چەندە سوودی هەیە!!..

١- جگەر کە گەورەترین ئۆرگانی ناو سکە بە ژێیەکەوە بەستراوە و کێشی زۆرە لە لای ڕاست دادەنیشێت بەڵام بەپێچەوانە شۆڕ دەبێتەوە ئەوەیە زۆر جار خەڵکی هەڵدەستن لە خەو سکیان زۆر ژان دەکات چونکە لەسەر لای چەپ نووستبن ژێی جگەر ڕادەکێشرێ.

٢ - دڵ لەلای چەپە بۆیە باشە بکەوێتە سەرەوە تاوەکو بە ئاسانی بجوڵێ ئەگینا سی ڕاست و گەدە پەستانی دەخەنە سەر بەتایبەتی یەکێ زۆری خوارد بێ بەر لە خەوتن تەنگەنەفەس دەبێ ودڵەکوتە دەگرێ خەوی تێک دەچێ.

٣ - دەرچەی سەرەوەی گەدە بۆ سورێنچک، دڵ لەلای چەپ (سەرەوە) پاڵەپەستۆی لەسەر دروست دەکات. بەمەش باش قەپات دەبێ ترشایەتی ناگەڕێتەوە، کە کێشەی زۆر دەنێتەوە بۆ خەڵکی (دڵە سۆزە) دوای لەخەو هەڵسان، چارەشی نوستنی سەر لای ڕاستە.

٤- دەرچەی خوارەوەی گەدە بۆ دوانزە گرێ لەلای ڕاستە بەمەش بەکاریگەری کێشی زەوی گەدە ئاسان بەتاڵ دەبێتەوە بە نزیکەی (٢- ٤ کاتژمێر) بەڵام لەسەر لای چەپ (٥- ٨کاتژمێر)ی دەوێ، وە ژان و خراپ هەرس کردن دروست دەکات.

٥- پەنکریاس کلکی لەلای چەپە دەرچەی بۆ دوانزەگرێ لەلای ڕاستە بەمەش ڕووەو خوارەوە دەبێ دەردراوەکانی ئاسان دەڕژێنێتە ناو ڕیخۆڵە بۆ هەرس کردنی خواردن بەپێچەوانەوەش ڕژێنەکانی لە ناو کلکی گیر دەبێ وهەوکردن دروست دەکات کە زۆر ژاندار و ترسناکە.

٦ - دەرچەی ڕیخۆڵە باریکە بۆ کۆڵۆن بۆ بەشی سیکەم (ceacum) لە چەپەوە بۆ ڕاستە بە یارمەتی کێش کردن ئاسانتر خواردن پاڵدەنی لە سەرەوە بۆ خوارێ.

٧- قۆڵۆنی ڕاستە خواردن هێشتا تیایدا شلە بە ئاسانی دەڕوات بەڵام تا دەگاتە لای چەپ ڕەق دەبێ، بۆیە باشە پەستانی لەسەر نەبێ و بە کاریگەری کێش باشتر دەڕوات بەمەش قەبزی ناهێڵێ.

٨- ڕیخۆڵە کوێرە لە لای ڕاستە پەستانی بەشی سیکەم دەکەوێتە سەری دادەخرێت ئەگینا خواردن دەچێتە ناوی زۆرترین هۆی هەو کردنی ڕیخۆڵە کوێرەیە.

٩- بۆری هەوای لای چەپ درێژ و باریکە پێویستە لە سەرەوە بێ تاوەکو بتوانی هەناسە بۆ سی چەپ بەرێ بەڵام بۆری هەوای ڕاستە کورت و بەرینە.

١٠ - شاخوێنبەر لە چەپەوە بۆ ڕاستە بەمەش کێشی زەوی یارمەتی دڵ دەدات بۆ پاڵ دانی خوێن.

* نووستن لە سەر پشت قورگ خێرا دادەخرێ، بەمەش مرۆڤ ڕەنگە تەنگەنەفەس بێ و پرخەپرخ بکات، شەویلاکی خوارەوە خاو دەبێتەوە و دەم دەکرێتەوە هەناسەی پێدەدات بەمەش خەڵکی تووشی دەم وشکبوون و ژانی گەدە و ورووژانی قۆڵۆن دەبن و ڕیخۆڵە پەستان دەخاتە سەر شا خوێنهێنەری خواروو، لەوانەیە ببێتە خوین مەیین تیایدا ئەگەر بڕوا بۆ سییەکان دەبێتە هۆی داخورانی سییەکان کە زۆر ترسناکە. لە منداڵ دەبێتە هۆی ڕاست بوونەوەی کۆمانەوەی بڕبڕە کە ژان دروست دەکات.

* نووستن لە سەر سک خراپترین جۆریانە کە لوتی پشتەوە دادەخرێ، قەفەزەی سینگ دەکەوێتە بەینی زەوی و لەش گران دەجووڵێ مرۆڤ تەنگە نەفەس دەبێ و بڕبڕەکانی مل دەسورێن کە ڕەنگە لە سەریەک بچن زۆر زۆر ترسناکە. سەڵمێنراویشە لە لێکۆڵینەوەیەکی ئوسترالی کە مردنی کتوپڕ لەنێو ئەو منداڵانە زۆرترە کە لەسەر سک دەنوون، بەر کەوتنی ئەندامی زاوزێ بە زەوی زۆرتر ڕاپیمین١ ڕوودەدات. پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت (انها نومه تبغضها الله).

جا وا بزانم بۆ بەرژەوەندی دونیا و دوارۆژمان بەقسەی پێغەمبەری ئازیزمان (صلى الله عليه وسلم) بکەین، تاوەکو ژانمان نەبێ لە کاتی خەوتن و خوای گەورەش پاداشتمان بداتەوە لە سەر زیندوو کردنەوەی ئەم سوونەتە.

١-ڕاپیمین: احتلام





نۆرینگە Clinic

پ/ سەرباز، سلێمانی، ١٩٩١: تکایە دەتوانن باسێکی نەخۆشی (فەقەراتمان) بۆ بکەن بە کوردی؟

و/ نەخۆشی فەقەرات لە زاراوەی پزیشکی نییە، بەڵکو کۆمەڵە نەخۆشییەک کە مرۆڤ تووشی پشت ئێشان بکات لە ناو خەڵکی و بە زمانی میللی، پێیدەڵێن: فەقەرات. مرۆڤ هەست بە پشت ئێشان دەکات بە هۆی هۆکاری فەسلەجی و نەخۆشی. بۆ نموونە: زۆر ماندوو بوون و نە بوونی توانای جەستەیی مرۆڤ تووشی کەشەنگ بوونی ماسولکە (تشنج عچلی)دەکات هەروەها تا لێهاتن و سەرما بوون وا دەکات کە پشت ئێشانت هەبێت. لە هەمان کاتدا نەخۆشییەکانی زەرداو و هەوکردنەکانی جۆگەی میز پشت ئێشان بۆ مرۆڤ دروست دەکەن. نەخۆشی لە سەر یەک لاچوونی بڕبڕەکانی پشت، پشت ئێشان (انزلاق الفقرات) دروست دەکات. ژانەک لە پشت دێت و هەتا قوون پانی پێ دەڕوات، جاری وا هەیە: وەکو کارەبا لە کەسەکە بدات ئاوەها دەبێت. نەخۆشیەکی وەکو ڕۆماتیزمی جومگەکانیش لەوانەیە ژان و ئازار لە پشت دروست بکات.



پ/ نامۆ، چۆمان/ تەمەنم (١٧ ساڵە) هەست دەکەم ترسم زۆرە و گوومانم لە هەموو دەوروبەرمە، هیچ برادەرێکم نییە و حەز دەکەم هەردەم تەنیا بم. زۆر جار هەردوو دەستم دەلەرزێ، ئەمەش گرفتی زۆری لۆ پەیدا کردیمە! هەست دەکەم کەسێکی ئاسایی نیمە، ئەگور کەسێک وەستا بێت، ئەوا: دەستم زۆرتر دەلەرزێ و ناتوانم هیچ بنووسم؟! ئایا هیچ چارەسەری هەیە؟ بەتایبەتی حەز ناکەم بچم بۆ لای دکتۆرا! سووپاس.

و/ ترسی زۆر لە زارەوەی پزیشکی پێیدەووترێت: (Phobia) ئەمەش کاتێک تووشی مرۆڤ دێت، کە هەندێک حالەت نابێتە هۆی مەترسی بۆ ژیانی مرۆڤ بەڵام ترسی بۆ دێنێت، وەکو: ڕاڕایی و ترسان یان بیری خراپ بۆ هاتن یان ئارەزوو کردن لە کردنی کارێک یان ڕەوشتێک وەکو کاردانەوە بۆ ڕووداوێک کە ڕوویدا بێت یان لەوانەیە ڕووبدات. ئەوەش ئەگەر لە ئاستی ئاسایی خۆی دەرنەچێت ئاساییە و نەخۆشی نییە، هەر ئەو کەمە ترسەیە کە مرۆڤ هان دەدات تێبکۆشێت بۆ ئەوەی بە سەر ئەو کارەی لە بەردەمییەتی زاڵ بێت یان بەدەستی بێنێت. دەبێت ئەوەش بزانین: لەشی ئادەمیزاد کاتێک بەرەنگاری ڕووداوێکی کت و پڕ و ناوازە دێت، ئەوا: چەند گۆڕانکارییەکی فەسلەجی لە ناوەوەی مرۆڤ ڕوودەدات بۆ ئەوەی یارمەتی کەسەکە بدات کە هەڵس و کەوت لەگەڵ ئەو مەترسییە بکات، ئەویش: بە هەڵاتن و خۆ دوور لەو ڕووداوە یان بە بەرەنگار بوونەوەی. ئەگەر ئەو مەترسی و ڕاڕاییە لە ئاستی ئاسایی خۆی دەرچوو و زیادی کرد، ئەوا: دەبێتە سیفاتێکی زۆر سەخت بۆ کەسەکە و هەراسانی دەکات. تەنانەت وای لێدەکات کە کاردانەوەی خراپی لە سەر ڕەوشتی کەسەکە دروست بکات و لە دەروونییەوە خۆی بخواتەوە و تووشی نەخۆشی دەروونی بکات. بەڵکو تووشی کۆمەڵە نەخۆشییەکی دەروونی دەبێت بە هەموویان پێکەوە دەووترێت: ڕاڕایی دەروونی، توندی ئەو نەخۆشیانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. هەروەها لە مەترسی بۆ سەر جەستە و دەروونی مرۆڤ لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازی هەیە. سەبارەت بە حالەتی بەڕێزتان، ئەوەی باسی دەکەی نەخۆشی فۆبیایە. دەتوانن بە سەر ئەو جۆرە هەست کردنە زاڵ بن، ئەویش: بەوەی دەگەڵ خەڵکی تێکەڵ بیت و وورده وورده برادەر بۆ خۆت پەیدا بکەیت. هەتا وای لێدێت ئەو جۆرە هەست کردنە لە بیر دەکەیت، ئەگەر نا دەبێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی دەروونی بکەیت هەتا تەواو لە حالەتەکەت بکۆڵێتەوە و هۆکارەکانی بزانێت. وە بزانێت توندی نەخۆشییەکەت چۆنە و چی بۆ بەکار بێنێت، چونکە توندی نەخۆشییەکە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازی هەیە و چارەسەر بە گوێرەی توندی و قۆناغی نەخۆشییەکە دەدرێت.

پ/ محمد اکرم، کۆیە، ١٩٨٢ز: ئەو کاتەتان باش، من یاری وەرزشی لەشجوانی دەکەم. هەندێک هۆرمۆن هەیە بۆ گەشەی ماسولکە حەز دەکەم بۆم ڕوون بکەنەوە، کە ئایا بەکارهێنانی زیانی دەبێت، ئەگەر بڕێکی کەم بێت؟ سووپاس.

و/ بەکارهێنانی هۆرمۆن و دەرمان بۆ یاری لەشجوانی لە لای ئێمە کە زۆر کەس لە خۆوە بەکاریان دەهێنێت زۆر خراپە! نابێت بەبێ ڕاوێژی پزیشک هیچ حەب و شورنقە و دەرمانێک بەکار بێت. بەڵێ، بە بڕی کەمیش بەکار هێنانی ئەو هۆرمۆنانە زەرەر و زیانی دەبێت و دووربە لە بەکارهێنانی.



پ/ کاروان اسماعیل، هەولێر: لە ماوەی مانگێکدا، دوو جار ئەشیعەی سی تی سکان (ملەوەنەکەم) گرتووە. جاری یەکەم گرتم، دکتۆر گوتی: تەواو نەگیراوە!! ئەو جارە دوای دوو ڕۆژ ئەشیعەکەم گرتەوە، ئایا زەرەر و زیانی هەیە؟

و/ نەخێر. تیشکی سی تی (CT Scan) ئەوەندە تەووژمی تیشکەکە زۆر نییە، ئازارت پێبگەیەنێت، زیانی نییە. دووربە لە دڵە ڕاوکێ.



پ/ بەختیار، دەروونی، ١٩٨٦ز: سەلام و عەلەیکوم، سەرەتا دەست خۆشیتان لێ دەکەم بۆ ئەم ماڵپەڕە جوان و بە سوودە! هیوادارم هەر سەرکەوتوو بن. پرسیارەکەم ئەوەیە: من کاتێک دەخەوم بالیفەکەم دەخەمە سەر سەرم و حەز ناکەم گوێم لە هیچ شتێک بیێت، بۆ نموونە: زۆر جار بێزار دەبم لە دەنگی چرکە چرکی کاتژمێر، ئایا چارەسەری هەیە؟؟ دووبارە سووپاستان دەکەم.

و/ کاک بەختیار ئەوەی جەنابتان باسی دەکەن ئاساییە و نەخۆشی نییە. سروشتی هەندێک لە مرۆڤەکان وا هەڵکەوتووە کە بالیف لەسەر سەر دابنێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی فێر بوون و ڕاهاتن لە سەری. زۆر جار بوونی ڕاڕایی (قەلەق) لە مرۆڤ پێویستە بوونی هەبێت بۆ ئەوەی تاکێکی کارامەی لێ دەربچێت. ئەوەی دەیڵێیت: بە چرکە چرک بێزار دەبم، نیشانەیەکی بچووکی ڕاڕاییە و لە هەموو مرۆڤێکدا هەیە و پێویستی بە چارەسەر کردن بە دەرمان نییە، بەڵکو پێویستی بە خۆ ڕاهێنانەوە لە سەر شێوازی خەوتنت هەیە و خەوتنت بگۆڕە.

پ/ عەبۆ، ١٩٩٣ز، قورگ و لووت و گوێ: من سەرم ژان دەکات، دکتۆر دەڵێت: عەمەلیاتی لووتت دەوێت، لووتت خوارە، بە ڕای ئێوە عەمەلیاتەکە بکەم؟

و/ سەر ئێشان هۆکاری یەکجار زۆری هەیە، هەر لە ئەژماردن نایەت. سەبارەت بە عەمەلیاتەکە ئەوە تەنیا ئەو دکتۆرەی بەڕێزتانی بینیووە بڕیاری لە سەر دەدات. بۆیە: ئامۆژگاریمان ئەوەیە: گوێڕایەڵی پزیشکی قورگ و لووت و گوێ ببە. ئەو پزیشکە با بڕیارت لۆ بدات.





پ/ بێریڤان، هەولێر، ١٩٩٣ز، هەناو و دڵ: ساڵێک لەمەوبەر ئازار لە سینگم هەبوو، هەروەها دڵیشم خێرا لێیدەدا. ئێستا ئازارەکەی زیادی کردووە، بەتایبەت لە نزیک دڵم و دڵیشم زۆر دێشێت. هەروەها هەست دەکەم قۆڵی چەپیشم سڕ دەبێت. ئایا ئەم نیشانەیە هۆکارەکەی چ نەخۆشییەکە؟

و/ باشترە بەڕێزتان ئاگاداری شێوازی خەوتنی خۆت بیت، هەوڵ بدەیت بالیفەکەت نەرم بێت. ئەگەر وا فێر بوویت، کە بالیف بە تیژی یان لای ڕەقی بدەیتە بن سەرت، تەرکی بکە. مل کێش لە مل کەیت یان ملت گەرم دابپۆشیت. ئەگەر سڕ بوونت هەر ما بوو دەتوانی دەرمانێکی ژان لابەر بۆ لابردنی ئازار و سڕ بوونەکەت بەکار بهێنیت بەڵام نابێت لە پێنج ڕۆژ زیاتر بێت و بەمەرجێک نەخۆشی برینی گەدە و دوانزدە گرێت نەبێت و نەخۆشی ڕەبۆت نەبێت. هەروەها دوور بکەوە لە زۆر دانیشتن لە دیار کۆمپیوتەر و سەر خوار کردنەوە و ڕۆژی دوو سەعات زیاتر ئینتەر نێت بەکار مەهێنە. لە دڵە ڕاوکێ و ڕاڕایی و بیر کردنەوە بە دوور بە. ئەگەر بەوە باش نەبوویت، ئەوا: سەردانی پزیشکی ئێسک بکە، بۆ ئەوەی تیشکی سینی بڕبڕەکانی ملت بۆ وەربگریت و چارەسەری تەواوت بۆ بنووسێت.

پ/ خۆشناو، تەق تەق، ١٩٩٦ز: چارەسەر چییە بۆ قەڵەوی؟ دەتوانم حەب بخۆم؟

و/ قەڵەوی لە کاتی ئێستادا ئاریشەیەکی تەندروستی سەدەی بیست و یەکە و زۆربەی خەڵک بە دەستیەوە دەناڵێنن. تەنانەت لە نوێترین دیراسە لە وڵاتێکی هاوسێی وەکو سوریا نزیکەی (٢٠٪) ی منداڵەکانیان قەڵەون. هۆکار گەلی یەکجار زۆر هەن بۆ قەڵەو بوونی مرۆڤ بەڵام هەموویان بە یەک میکانیزم کار دەکەن، ئەویش: بریتیە لە وەرگرتنی بڕی زۆر لە خۆراک و بەکار نەهێنانی لە لایەن جەستەی مرۆڤەوە و لە ئەنجامدا عەمبار کردنی. قەڵەوی لە ناو میللەتی کورد، بە ڕاستی دوای ساڵی (٢٠٠٥ز) زۆر بەر چاو دەکەوێت ئەمەش بەهۆی: گۆڕانی ئاندینی کوردی و نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و نەبوونی هۆشیاری دروستی لە لای تاکی کوردی و فەرهەنگی میللەت و زۆر خۆری و زۆر بوونی خۆراکی بەتام و ووزە بەرز و هەرزانی خۆراک و باشتر بوونی باری گوزەرانی خەڵکی و وەرزش نەکردن و تەمبەڵی و زۆر بەکارهێنانی دەرمان لە خۆوە زۆر بوونی نەخۆشی و زۆر بوونی گیر و گرفتی کۆمەڵایەتی و دەروونی. پزیشکان قەڵەوی بەهۆی بارستەی لەش (BMI) پێناس دەکەن و پلە و دەرەجەی بەگوێرەی باڵای کەسەکە و کێشی لەشی دەدەنێ، هەر لەبەر ئەوە مرۆڤ ئەگەر زانی قەڵەوە نابێت لەخۆوە دەرمان بەکار بهێنێت بەڵکو دەبێت دەست بە گۆڕانی شێوەی ژیانی بکات و کەم بخوات و گرنگی بە خۆراکی بدات و وەرزش بکات. بەڵام ئەگەر لە ناو چوار کەس ڕاوەستا هەموو پەنجەیان لۆ درێژ کرد، ئەوا: قەڵەوە. ئەوا دەبێت سەردانی پزیشک بکات بۆ هەڵسەنگاندنی جۆری قەڵەوییەکەی و بزانێت: ئایا قەڵەوییەکەی چ پلەیەکی مەترسی هەیە؟ پلە سادە و مامناوەندییەکەی بە پارێزی و وەرزش کردن و گۆڕانی شێوازی ژیانی چارەسەر دەکرێت. هەرچی پلە زۆرەکەی قەڵەوییە، ئەوا: پزیشک دەرمانی بۆ دەنووسێت. خۆ ئەگەر کەسەکە لە قەڵەوییەکەی مەترسی دەکرا، ئەوا: پزیشک پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبات.



پ/ هێما هەولێر، پێست: سڵاو، دکتۆر گیان: ئایا دروست بوونی خاڵ لە ڕووخسار هۆکاری چییە؟ چی بکرێت تا زیاتر نەبێت؟

و/ هاتنی خاڵ لە دەم و چاو پەیوەندی بە ئامادە باشی کەسەکەوە هەیە کە خاڵی لێ بێت و هەموو کات هۆکاری بۆماوەیی دەوری خۆی هەیە و کەسەکە هەر کە لە دایک بوو خاڵی لە دەم و چاو دێت. بە نەخۆشی دانانرێت، هەر تەنها ئەوە نەبێت ئەگەر خاڵەکە لە ناکاو گەورە بوو یان گرنی گرنی بوو یان مووی لێهات ئەو کات دەبێت کەسەکە سەردانی پزیشک بکات بۆ لابردنی، ئەگەر وا نەبوو، ئەوا: هیچ مەترسییەکی نییە. تەنیا لە لایەنی جوانکاری کەسەکە تووشی خەم و شلەژان دەکات و زەینی لە سەر دەبێت بەتایبەتی ئەگەر کچ بێت. چارەسەر کردنی بە دڵنیا کردنەوەی دەبێت، کە هیچ مەترسییەکی نییە.

پ/ کەزین، کەلار، هەناو و دڵ، ١٩٨٨ز: سلام، ببوورە من ئازارێکی زۆر لە سنگمدایە. زۆر جار ژێر باڵمیش دێتە ئێش؟؟ تکایە وەڵامم بدەنەوە.

و/ ژانە سینگ نیشانەیەکی زۆر باوە، کەس نییە لە ژیانی تووشی ئازار و ئێش لە سینگی نەبوو بێت. هۆکارێکی هەندە زۆر هەیە، کە ژانە سینگ دروست دەکەن نزیکەی یەک تێگەل دەبێت. لەوانە: کەشەنگ بوونی ماسولکەکانی سینگ، کە مرۆڤ هەست دەکات لەگەل ژانە سینگەکەی کوو هەموو بەدەنی غارا بیت ئاوەهایە. تووش بوون بە سەرما بوون و هەوکردنەکانی قورگ و هەوک بەتایبەتی ئەگەر بۆڕی هەوا تووشی هەوکردن هات بێت، کەسەکە دەگەل کۆخینێ هەست بە ژانە سینگ دەکات. هەوکردن و سۆتانەوەی بۆڕی سورێنچک کە بەهۆی گەڕانەوەی ترشەلۆکی ناو گەدە بۆ ناو سورێنچک ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی سورێنچک دەسۆتێتەوە و ژانە سینگ دروست دەکات هەر کت و مت ژانی نەخۆشی دڵە، لە یەک جیا کردنەوەیان لە سەر پلەی زیرەکی پزیشکی چارەسەرکەر بەندە کە بەهۆی بوونی نیشانەکانی سەرە داوێکی دەکەوێتە دەست و بە دوای دا دەچێت، جاری وا هەیە هەموو پشکنینەکانی بۆ دەکات لەبەر ئەوەی گوومانی بوونی نەخۆشی دڵ لەو کەسە دەکات بەتایبەتی ئەوانەی لە ناوەندی تەمەن دەبن. هەوکردنی گەدە و برینی گەدە و دوانزدە گرێ لە سینگ ئازار و ژانە سینگ دروست دەکەن، کەسێکی بەزۆری گەنج سەردانی پزیشک دەکات بە قامکی ئەنگووستی بۆ سەر دڵی درێژ دەکات هەر هەندەی قیسپۆکەکی دەیەشێت و بە برسێتی زیاد دەکات و بە خواردنی لوقمە نانێک یان کێکێک ژانەکەی ئەهوەن دەبێت. نەخۆشی قۆلۆن و پەستی دەروونی بەتایبەتی ئەوانەی زۆر نارەوانن هەست بە ژانە سینگ دەکەن، ئەمە سەرەڕای ڕاڕایی و دڵە ڕاوکێ. بەرکەوتن بەر زەبری دەرەکی، ئەویش: ژانە سینگ دروست دەکات بەتایبەتی کە نەخۆشەکە هەر لە بیری نامێنێت بەلام ئەوەندە بە حوجەت بووە نەرمە ژانێکی هەر دەمێنێت. نەخۆشی سییەکانیش ژانە سینگ دروست دەکات، کە زۆر جار کۆخە و بەلغەم و تا و بەین تەنگی لەوانەیە لەگەل بێت یان لەگەل نەبێت. نەخۆشییەکانی دڵ ژانە سینگ دروست دەکەن، کەسەکە دەڵێت: کوو بڵێیت گرانییەک یان نیمچە ئازارێکە یان چەقووەکی تێ ڕابچێت یان کوو دەستم لە هەوکی بنێن، لە هەندێک شوێنی کوردستان، دەڵێن: وەکو مۆتەکەم بێتێ وایە. ژانە سینگ و ئازارەکە لە کاتی ماندوو بوون دێت و بە حەوانەوە نامێنێت، ژانەکە جاری وا هەیە دەیداتەوە کاژێری و شۆڕ دەبێتەوە لۆ ناوەوەی ناو لەپی دەستی لە لای پەنجەی تووتەوە، کەسەکە ئەگەر پیاو بێت تەمەنی لە سەرووی چل ساڵی دەبێت و ئەگەر ئافرەت بێت تەمەنی لە چەنجا ساڵی بە سەرەوەیە، واتا: لە تەمەنی بێئومێدی دایە. پزیشک چەند پشکنینێکی بۆ دەکات و لەگەل چیرۆکی ژانەکە یەکسەر بیری بۆ نەخۆشی دڵ دەچێت. سەبارەت بە پرسیاری بەڕێزتان: لەبەر ئەوەی تەمەنت بچووکە زۆربەی کات ئەو ژانەی لە سینگت باسی دەکەیت بە هۆی کۆئەندامی جوولەوەیە، واتا بە هۆی کەشەنگ بوونی ماسولکە و بەهۆی خۆ زۆر ماندوو کردن دەبێت، زۆر جار بەکارهێنانی دەرمانی ژان لابەر بەلام نابێت لە دوو ڕۆژ زیاتر بێت وەکو چارەسەر دەبێت و دەبێتە هۆی لابردنی ئەو نیشانەی بەڕێزتان. ئەگەر ژانەکەت دوای بەکار هێنانی دەرمانی ژان لابەر هەر ماوە و درێژەی کێشا!! دەبێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت بۆ ئەوەی بە تەواوی نەخۆشییەکەت دیاری بکات و چارەسەری بنبڕی بۆ بکات.

پ - کاک احمد، هەولێر، شۆڕش، ١٩٨٧: السلام علیکم، ماوەی دوو ساڵە خورشتێک لە ناوچەی میزڵدانم هەیە و سەردانی دکتۆری پێستم کردووە مەرهەمی بۆ نووسیووم و بەکارم هێناوە بەلام چاک نەبووە و بەردەوام دەخورێ. لە کاتی خوراندن تفری فرێ دەداتن و سۆر دەبیتەوە؟ هیوادارم وەلامێکی دروست وەربگرم لەگەل ڕێزی زۆرم بۆتان.

و/ ئەو نەخۆشییەی جەنابتان باسی دەکەن بە هۆی کەڕوێکەوە تووشی مرۆڤ دێت و بە نەخۆشییەکە دەووترێت (Tinea cruris) نەخۆشیەکی زۆر باوە، بە هۆی شێداری و لەبەر کردنی دەرپێی ی تەسک و گەرمی و تەواو بەکار نەهێنانی دەرمان و هەندێک جار تووش بوون بە هەندێک نەخۆشی درێژ خایەن، هەموو هۆکار دەبن لە دووبارە سەر هەڵدانەوەی. دەبێت جلی ژێرەوەت فەراح بێت و خۆت بدەیتە بەر هەواو دەرمانی تایبەت بەو نەخۆشییە کە پزیشک بۆت دەنووسێت بەکاری بێنێت. نەخۆشیەکەت ئاسانە و سەردانی پزیشکی پسپۆری پێست بکە بۆ ئەوەی دەرمانت بۆ بنووسێتەوە.

پ/ ئالان، سوید، دەروونی، ١٩٧٥ز: سلاو بەڕێزان من کێشەیەکم هەیە، خەوم زۆر قورسە، وە لە (١٠ — ١١ — ١٢) سەعات کەمتر تێر خەو نابم وە ناشتوانم هەڵسم، تکایە چارەیەکم بۆ بدۆزنەوە و هاوکاریم بکەن. زۆر سووپاس.

و/ بەڕێز ئالان مرۆڤی ئاسایی پێویستی بە حەفت سەعات خەو هەیە و زۆر نووستن زۆر جار یان بە هۆی شێوازی ژیانی کەسەکەوەیە یان بە هۆی نەخۆشیەوە. ئامۆژگاری بەڕێزتان دەکەم کە شەو هەتا درەنگانێ لەبەر تەلەفزیۆن دامەنیشن و هەوڵ بدە هەموو کات یەک وەخت بۆ خۆت دیاری بکەیت بۆ ئەوەی لە یەک کات بخەویت. ئەگەر ئەو عادەتەت هەیە پێش خەوتن خواردن یان میوە یان خواردنەوە بخۆیت، تەرکی بکە. مرۆڤ نابێت دوو سەعات پێش ئەوەی بخەوێت هیچ بخوات مەگەر ئاو نەبێت. ئەگەر دوای جێبەجێ کردنی هەموو ئەو ئامۆژگارییانە خەوتنت ئاسایی نەبووەوە، دەبێت بەڕێزتان هەندێک پشکنین بکەن، لەوانە: پشکنینی خوێن بۆ شەکر، پشکنینی هۆڕمۆنەکانی ڕژێنی ملە قۆرتە. بۆ زانینی هۆکاری ئەو زۆر خەوتنە، ئەگەر ئەو پشکنینانە هەموو ئاسایی بوون، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکێکی دەروونی بکەیت.

زاخاوی مێشک

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
م	و	و	ی	ڕ	ە	ش	ە	ە	د	1
ە	ل	ی	ە	ن	ا	ش	ی	ن	ا	2
ا	ا	ا	ن	و	و	ب	ن	ی	ی	3
و	ت	ب	ب	ا	ی	ی	ە	ل	ك	4
ڕ	ی	ر	ر	ث	ش	ە	ی	ی	ج	5
ی	گ	ە	س	ا	ل	ە	ا	د	ی	6
خ	ە	س	ن	گ	ك	و	و	ە	ە	7
ە	ر	ە	م	و	و	ب	ب	و	و	8
م	ی	ر	م	ە	ت	س	ە	ا	ە	9
م	ن	ن	ە	م	ب	ا	د	د	ك	10

ووشەی بزر:

١- پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، چوار پیت دەمێنێتەوە. ئەندامێکی لەشە.

٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.

٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

گەر سەر سپی بوون نیشانەی خەم با
نیشانەی دیلی و لاتی و ستەم با
هاوڕێ! دەبوایە، کە لە دایک بووم،
ئەوەی داوە مووی ڕەشە، من نەمبا!

سۆدۆکۆ

3							5	2
	9					4		
				8	3			
5	8				2			
	3	9		1				
7	2						9	8
6			4			9	8	1
			9			7		
		2			8	6		3

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێک هاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

گیانە لە پرخەی خەوی خاومدا
پێ بنێ وەبان هەردوو چاومدا
مەلێ برژانگت تیژە وەک چقڵ
ئەچەقێتە پێی نازکی وەک گوڵ
بە برژانگی تیژ بۆیە خۆشحاڵم
خاکی بەردەرگای تۆی پێ ئەماڵم
هەرچەند تیژیش بێ بۆ پێی تۆ نەرمە
بۆ تێ هەڵسوونی بەرپێت دڵ گەرمە
سا فەرموو پێیە بنێ سەر دیدەم
ئەو دیدەی بێ تۆ هیچ کەس نەدیدەم
ئەگەر نەقشێکی غەیری تۆی تیابێ
توخوا کوێری کە، با نابینابێ
کە پێت هەڵبڕی سەیرکە چەند جوانە
بەخوێنی دیدەم خەنە بەندانە

لە بیرکردن

کچە گچکەکە، بە دایکی گووت: دایە.. دایە، باوکم دیت زەردەی لەسەر لێوان بوو کە لە ماڵ دەرچوو. دایکی وەڵامی دایەوە: ئای لە بیرم چوو، لیستی داوا کاری ڕۆژانەی بدەمێ!!

چەند ژمارەیەکی پێوانەیی لە بارەی پیازەوە

لە کتێبی ژمارە پێوانەییەکانی گینیسدا چاپی (١٩٩٠ز)دا هاتووە:

١ – گەورەترین سەرکە پیاز لە مێژوودا تۆمار کرابێ کێشەکەی (٦٢ ,٣کگم) دەبوو و تیرەکەی (٦٦ سم) بوو. ئەمەش لە ساڵی (١٩٦٥ز)ی لە کالیفۆرنیا بوو، خاوەنی ئەو سەرکە پیازە ناوی (نیلسۆن هۆب) بوو.

٢ – (ئەلین سانت جۆن) تووانی (٥٠) پاوەنی ئینگلیزی (واتە: ٦٧ ,٢٢ کگم)ی پیازی سپی کرد لە ماوەی (٣) خولەک و (٨) چرکەدا. ئەمەش لە (٦)ی تەمموزی ساڵی (١٩٨٠ز)دا بوو لە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا.

٣ – (پات دۆناهیوو) تووانی (٩١) سەرکە پیازی بچووکی نێو تورشیی کە (کێشەکەی هەریەکیان ٨٥٠ گم بوو) لە یەک خولەک و هەشت چرکەدا بخوات لە کۆلۆمبیای بەریتانیی لە ساڵی (١٩٧٨ز)دا.

گوڵ

کاتێ، شەو ئەوەندە تەنها دەبێ و ڕێگاش فرە درێژ دەبێتەوە
تۆش ئەوها بیر دەکەیتەوە کەوا خۆشەویستی تەنها بۆ
بەختیار و بەهێزەکانە
یەکسەر با بیرت بێتەوە
کەوا لە زستانا
لە قووڵایی بن سەهۆڵە تاڵەکانا
ئەو دەنکە تۆوانە ڕاکشاون
کەوا لە خۆشەویستیی خۆر
لە بەهارا دەبنەوە گوڵ

سەرچاوە: ئاماندا ماک برووم ١٩٧٧ز(Starting again . page 3)
و: د.ئازاد مستەفا مەحموود شێروانی



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

ستوونی:

١- پێکهاتەیەکی خۆراکە، ئامرازی پرسە (پ) + بەشێکی لەشە.
٢- پێکهاتەیەکی ناو خانەیە، سێ پیتی وەک یەک.
٣- بەروبوومی شیرە، ژمارەیەکە، ساڵانە بیردەکرێتەوە، برین (پ).
٤- پیازی پێدەڕوێت، قینە + خواحافیزبوون دەکەی (ت).
٥- میوەیەکە + ژمارەیەکە، دژی تاریکە.
٦- جوان (پ)، بەشێکی لەشە + خۆراکێکە بەرووبوومی شیرە.
٧- خواردنێکی کوردەوارییە + ماڵ + دوو پیتی وەک یەک.
٨- چرکە (ت) + تۆ.
٩- ناوێکی کچانەی عەرەبییە + مێشوولەیەکە نەخۆشی خەوە نەخۆشی بڵاو دەکاتەوە.
١٠- پیشاندان لە شانۆ + دوو پیتی وەک یەک، ناوێکی کوڕانەی کوردییە.
١١- پیتی وەکو یەک، نۆبەت.
١٢- کۆمەڵە پۆرگی هێلکەدان + پیتێک.

ئاسۆیی:

١- ئەندامێکی لەشی مرۆڤە، لە کۆبوونەوەی کۆمەڵە خانەیەک پێکدێت.
٢- قسەکردن + فرمانێکە زمان دەیکات.
٣- توخمێکی پێویستە بۆ لەش (ت) + نەخۆشییەکی چاوە، چوار پیتی وەک یەک.
٤- شاردنەوە + سەرچاوە (ت) + پیتێک + بیر هێنانەوە.
٥- بەروبوومی شیرە، پیتێک + شاردنەوە.
٦- سێبەر، دوو پیتی وەک + بە ماوەی زۆر.
٧- پیتێک + ئامرازی پرسە + مافوور + بۆ خواحافیزی بەکاردێت.
٨- جۆرە گیراوەیەکە (ت) + کڵۆڵ (ت) + پیتێک.
٩- چالاک (پ) + خەوتوو (پ).
١٠- یەکتر دۆزینەوە + دژی ژیری.
١١- دووپیتی وەک یەک + بەرووبوومی شیر+ بچوک، بیرکردنەوە.
١٢- شاخوێنبەر + پیتێک.

تێبینی:
ت = تێکەڵاو.
پ = پێچەوانە.

سەیرە و سەمەرەی جیهانی پزیشکی

• **ئایا لە ماددەکانی لەشی مرۆڤ چی دروست دەکرێت؟**

(٦٠٪)ی تەن لە ئاو پێکهاتووە، (٣٩٪)ی تەن ماددە زیندەڵییەکانە، (١٪) خوێیە کانزاکان. ئەگەر کێشی ئەو مرۆڤە (٧٠ کگم) بێت، ئەوا: ٥ ,٤٥ کگم (ئۆکسجین)ە، (٦ ,١٢کگم) کاربۆن، (٧کگم) هایدرۆجین، (١ کگم) کالیسیۆم، (٧ ,٠ فۆسفات)، (٢١٤ ,٠ پۆتاسیۆم)، (٣ گم ئاسن)، (٣ گم مەنگەنیز)، (٢ گم زینک)ی.... تێدایە. وە لە ڕووی زانستییەوە لە لایەن زانا ئەڵمانییەکانی بواری کیمیا سەلمێندراوە، کەوا: لەو ماددە فرە جۆرانەی سەرەوە دەتوانین، (٥ کگم مۆم)- (٦٥ دەرزەن پێنووسی کاربۆنی)- (٧ بزمار)- (٨٢٠ کەوچکی خوێ) — (٥٠ پارچە شەکر) وە (٤٢ لیتر ئاو)ی لێ بەرهەم بێنین.

• **ژمارەی خانەکانی لەشی مرۆڤ:** لەشی مرۆڤ وەک زاناکان خەمڵاندوویانە پێکهاتووە لە (٦٠) بلیۆن خانە. هەر لە لێکۆڵینەوەی ئەواندا هاتووە لەشی مرۆڤ لە چرکەیکدا نزیکەی (٥٠ ملیۆن) خانەی لە ناو دەچن و (٥٠ ملیۆن) خانەی دیکە دروست دەبن.

• **تێکڕایی تەمەنی مرۆڤ:** درێژترین ڕادەی تەمەنی مرۆڤ لە نێوان (٦٩ — ٧١) ساڵیدایە بۆ پیاوان لە سوید و لە نێوان (٤٠ — ٧٦)ساڵیدایە بۆ ئافرەتان. بەڵام کورتترین ناوەندی تەمەن (٢٧ ساڵ)ە بۆ هەردوو ڕەگەز (نێر و مێ) لە وڵاتی مالی و ئەوەش بە گوێرەی ئاماری ساڵی (١٩٥٧ز) و (٢٥ ساڵ) بۆ پیاوان و (٤٥ ساڵ) بۆ ئافرەتان لە گابۆن بەگوێرەی ئاماری ساڵی (١٩٦٠ — ١٩٦١ز).

• **ئەو تەمەنانەی کە لە (١٠٠ ساڵ) و زیاتر تێپەڕیوون:** درێژترین تەمەنی مرۆڤ کە تۆمار کرا بێت لە یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو بوو، ئەویش: (١٥٠ ساڵ) بوو. بە پێی سەرژمێرییەکان لە وڵاتی بەریتانیا و ویلز کەوا لە نێوان ساڵانی (١٩٣٠ — ١٩٤٥ز) کراوە (١٦١١ کەس) مردوون کەوا تەمەنیان لە (١٠٠ ساڵ) زیاتر بووە. ساڵی (١٩٥٦ ز) لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (١٦٣١) حالەتی مردن هەبووە کەوا تەمەنیان گەیشت بوو بە (١٠٠) ساڵی. ئەو ئافرەتانەی درێژترین تەمەنیان هەبوو (ماری فلاسلیر) نزیکەی (١٠٩) ساڵ ژیا بوو، لە ساڵی (١٨٤٤ — ١٩٥٤ز) و ئینگلیزی (ئان فلیفی) کە (١١٠ ساڵ و ٣٢٠ ڕۆژ) لە ساڵی (١٧٩٢ — ١٩٠٣ز). وە مرۆڤی کەنەدی ئەڵن کاردڵ (١٩٤٣ز) لە تەمەنی (١١٥)ساڵیدا مردووە.

ڕووناهی جەستە



د. فازڵ جاف
دکتۆرا لە ماکرۆبایۆتیک

کێشەکانمان لە پێوەندی ولەیەکگەیشتندا، لە جەستەماندا ڕەنگ دەدەنــەوە. پێوەندی پەست وئاڵۆز و ئاستەنگەکانی لەیەک نەگەیشتن لە هەندێک بارودۆخدا کێشەی سەختی لێ دەکەوێتەوە. هەر کارێکت گرتە دەست، لە هەر پێگەیەکدا دەست بەکار بوویت، بەر لە هەموو شتێک سەرنجی کەسانی دەوروبـەرت بدە، بە زمانی جەستە پێوەندییانەکانیان لێک بـدەوە، دەتوانیت بەئاسانی خوێندنەوەی خـۆت بکەیت! تەماشای جەستەو جووڵە وهەڵسوکەتیان بکە، ئەمجا بۆت دەردەکەوێ کامانە پێوەندییان خراپە لە گەڵ یەکدی. لە دۆخی ڕک وکینەو تووڕەییدا، مەودای نێوان ئەو کەسانە دوورترە، تەوقەکردن نامێنێت وسڵاو لەیەک کردن نامێنێت، کە دێنە ناو پانتاییەک، ئاراستەی جەستەیان دەگۆڕێت و ڕوو لە یەکتر ناکەن، جووڵانەوەیان هەمیشە پێچەوانەی جووڵەی یەکترە، کە ئەمیان هاتە ناو ژوورێک ئەوی دیکەیان دەیەوێت دەرچێت، یان چاوەڕێ دەکات تاکو ئەویتر بڕوات! سیستمی هەناسەیان، میکانیزمی ناوەوەی جەستەیان، وەکو فشاری دەروونی، شەکرە و فشاری خوێن، هتد.. تێک دەچێت. هەندێک جار، تەنانەت قەسەیش ناکەن پێکەوە. واتە هەموو پردێکی پێوەندی ولێک گەیشتن دەڕووخێت. کێشەی پێوەندیی چالاک و کانەڵەکانی لە یەک گەیشتن، بەربەستێیکی گەورەیە لە ڕێگای گەشە و داهێنان و گۆڕان و پێشکەوتندا. کێشەیەکی گەورەیە لە ڕووی ئینسانیەت وئینسانی بوونمان. لە هەر جێگەیەک دەست بەکار دەبێت، پاش ماوەیەکی کورت بۆت دەردەکەوێت، کە زۆرینەی هەرە زۆری کەسانی دەوروبەرت کێشەیان پێوەندی ولەیەک گەیشتنیان هەیە. شاڕێگای پێوەندی ئازاد و لێک گەیشتنی پۆزەتیڤ ڕاهێنانی جەستەی پۆزەتیڤە، ئەویش لە هێمنی و ئاسوودەی دەروونەوە دێتە کایەوە. پێوەندی ئازاد، لە جەستەی کـراوە و زەیـن ومێشکی کـراوەوە چەکەرە دەکـات، دەمێ بەخێرهاتنی کەسێک دەکەیت، باوەش بۆ کەسێک دەکەیتەوە، زمانی جەستەت لە جوانیدا شکۆفە دەکات، دەم وچاوت لە ڕووناهی و تیشکدا گەش و درەوشاوە دەبێت، خەندەت دێتە سەرلێو، کە کلیلی خۆشەویستییە، ئەودەم جەستەت بەدەرە لە هەموو گرژی و پەستی و دەمار گیرییێک. هەموو جەستەت کەناڵی پێوندییە و دەرگا بۆ ڕووناهیی ناخت دەخاتە سەر پشت، تۆ مرۆڤێکی جوانی وجوانیی دەبەخشیت بە دەوروبەر. بە پێچەوانەوەیشەوە، دەروونـی پەست شەڕانگێز جەستەی پەست و گرژی لێ دەکەوێتەوە، تۆ تەماشای کەسێکی تووڕە و پەست و کینەدار بکە، بزانە چەند دزێو و ناشیرینە! تەواو پێچەوانەی جوانی سروشت و کردیگارە.

کە قوتابی شانۆ بووم، بە تاسەوە چاوەڕوانی مامۆستای ئێستاتیکام دەکرد، تابڵێی خولیای بابەتی جوانی وداهێنان بووم لە هونەردا، بەیانیانێک مامۆستاکەمان زۆر دواکەوت، پاشان خۆی کرد بە ژووردا، گرژ وپەست وئەوەندە ناشیرین بوو کە نەت دەناسییەوە، ڕاست وچەپ هاواری دەکرد و جنێوی دەدا. پاشان دەرکـەوت کە کاتێک بە پەلە پەل و شڵەژان گەیشت بووە کۆلیج، جێگەی پارکی ئۆتۆمبیلەکەی داگیر کرا بوو، سەرانسەری میکانیزمی جەستەی گۆڕا، ڕیتمی هەناسەی، دەنگی، ڕەنگی پێستی! هـاواری دەکـرد و جنێوی دەدا، جنێوەکانی هی کەسێک نەبوون وانەی ئێستاتیکا بڵێتەوە، فۆرمی جەستە و دەم وچاوی ئەوەندە گۆڕا بوو، چیدی بە کەڵکی ئەوە نە دەهات وانەی جوانی وداهێنان بڵێتەوە! کە هێمن بووەوە، زۆر شەرمەزار بوو، تێگەیشت کە کێشەکە ئەوەی نەدەهێنا، لە داهاتوودا کە وانەی جوانناسی وفۆرمی هونەری و داهێنانی دەکرد، چیدی نەم دەتوانی وەکو ڕابووردوو گوێی لێ بگرم و باوەڕ بە قسەکانی بێنم.

جەستەت ئاوێنەی ناختە، ناخت جەستەت دەنووسێتەوە، بەڵام بە کۆد وشیفرە و هێما و ئاماژە.

با ناخ و دەروونمان لە گرژی و کینە و تووڕەبوون و هەڵچوون پاکژ بکەینەوە، تاکو ڕووناهی جەستەمان تیشک بداتەوە بۆ دەوروبەرمان.





گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆڕمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆڕمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆڕمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆڕمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا کۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی نەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی پێشوو بریتی بوو لە (ناوک) کە پێکهاتەیەکی گرنگی ناو خانەیە. هەموو کردارە بۆماوەییەکان لەگەڵ سیفاتەکان لەو پێکهاتە گرنگەی ناوخانە هەڵدەگیرێت.

شیکاری ژمارەی پێشوو

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	ت	ۆ	م	ا	س	ك	و	ل	ی	ر	ە	س
2	ر	ۆ	م	ا	ی	ا	س	ا	ی	و	ز	ا
3	ا	ر	ا	گ	ل	ل	و	ڤ	ن	ە	و	ی
4	ی	ش	ن	ك	ێ	ل	ا	د	ە	ر	و	ت
5	ك	ا	ر	ل	چ	ا	ا	و	ن	ی	و	ۆ
6	ۆ	ن	ە	و	ا	ل	ب	و	ش	ر	ە	پ
7	م	ۆ	س	ك	ۆ	پ	ە	ڕ	ك	ا	ك	ل
8	ۆ	ب	س	ی	م	ر	د	و	ە	ك	ك	ا
9	و	و	ت	ت	ی	ی	و	و	د	ر	ە	ز
10	ن	ر	ی	س	ر	ا	ی	ب	ۆ	س	ۆ	م
11	ا	ا	و	ا	د	ا	ا	ا	ر	ی	ا	ێ
12	س	و	و	ڕ	ی	ك	ر	ی	پ	س	ە	د

دروستیی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو، بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دووره دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

خوورشت
Eczema

خوورشت یان هەستەوەری (Eczema) واتا خۆ خوراندن لەناو ئاپۆڕای منداڵان زۆرە، بەتایبەتی لەو منداڵانەی کە لە خانەوادەکەی نەخۆشی ڕەبۆ یان هەستەوەری (allergies) یان خوورشتەکەیان هەیە. کاتێ منداڵەکە گەورە دەبێت خورشتەکە نامینێت، خورشت چارەسەری بنبڕی نییە بەڵکو پێویستی بە ئاگاداربوون لە پێست و هەندێ خۆپاراستن هەیە.

• هەنگاوەکانی دووربوون لە خورشت:

١- جلی خوری لەبەر منداڵەکەت مەکە، بەڵکو جلی لۆکەی لەبەر بکە و ئەگەر خورشتەکەی زۆر بوو هەوڵ بدە گورەوی و دەستکێش لەبەر منداڵکەت بکەیت.

٢ - ژووری منداڵەکەت خاوێن ڕابگرە و هەوڵ بدە هەوا گۆرکێ ی تەواوی هەبێت.

٣ - هەوڵ بدە جلی منداڵەکەت کە خورشتی هەیە هەموو جار بە تەنیا بشۆیت و لەبەر هەتاو ووشکی بکەرەوە.

• گرنگی دان بە تەندروستی پێست (Skin care):

١ - منداڵەکەت کەی ویستی بیشۆ و هەر پەلی بۆ گەرماو ڕامەکێشە. کاتێ هەستت کرد کە منداڵەکەت دژوونە ئەو کات سەری بشۆ، هەوڵ بدە لە حەفتەی دوو جار بێت، دەتوانی سابوونی ئاسایی یان شامپۆی بۆ بەکار بهێنی و ئاوەکی شلەتێن بێت و زۆر گەرم نەبێت.

٢ - پزیشکی چارەسەرکەر دەرمانی کرێمی سترۆیدی بۆ چارەسەری جێگایەکی دیاریکراو دەنووسێت، هەوڵ بدە بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشکەکە بەکاری بهێنی.

٣ - دەتوانی دوای دەرمانی ستیرۆیدەکە کە بۆ چارەسەر بەکاری دێنی، کرێمی پێست نەرم کردنەوە بەکار بهێنی، هەموو لەشی پێ چەور بکەی ڕۆژی دوو جار.

٤ - لەوانەیە پزیشک دەرمانی دژی خوراندن بۆت بنووسێت، تا خوورشتی منداڵەکەت کەم بکاتەوە، چۆنت بۆ نووسراوە ئاوای بەکار بهێنە، ئەو دەرمانە منداڵەکەت خەواڵوو دەکات، ئەگەر مێرد منداڵ بوو نا بێت ئۆتۆمۆبیل لێ بخورێت.

٥ - نینۆکی منداڵەکەت قووت بکە، نەوەک بە شەو خۆی زۆر هەڵ بکرێنێ و پێستی خۆی بریندار بکات، هەروەها ئەگەر منداڵەکەت شەو خۆی زۆر هەڵ دەکراند ئەوا دەست کێشی لەدەست بکە.

• کەی سەردانی پزیشک بکەی؟

١- ئەگەر جێگای خوراندنەکە سۆربۆوە و تووشی داروشان هات یان بریندار بوون هات و منداڵەکەت تای هاتێ.

٢ - ئەگەر هەستت کرد خورشتەکە تەواو چارەسەر نەکراوە.

٣- دڵت زۆر بە منداڵەکەوە بوو.





خۆراکی یاریزان پێش یاری کردن

خۆراک بۆ یاریزان زۆر پێویستە. خۆراکی یاریزان پێش دەست پێکردنی یاری و پێش ڕاهێنان دەبێت گرنگی زۆری پێ بدرێت. خۆراکی دروست پێکدێت لە: (٪١٥)پرۆتین و(٪٣٠) چەوری و (٪٥٥) کاربۆهیدرات و (١,٥)ئاو بە سێ تا چوار جەم بخورێت. پێویستی یاریزان بە خۆراک بە گوێرەی ئەو یارییەی دەیکات دەگۆڕێت:

جۆری وەرزش و ووزەی پێویست لە یەک سەعات:

١- تۆپانێ، تۆپی دەست، تیر هاویشتن، یاری پایسکل سواری، تێنس (٣٠٠ — ٥٠٠)

٢- غاردانێ، مەلەوانی، خلیسکانی سەر بەفر، مشتە کۆڵە، یاری باله، ڕمبازی (٥٠٠ — ٧٠٠)

٣- زۆرانبازی، غاردانی زۆر، خشینی زۆر، تێنس (٧٠٠ — ٩٠٠)

٤ — خشانی خێرا، غاردانی نیوە هەڵاتن (٩٠٠)

* **پێویستی یاریزان بۆ ووزە لە ڕۆژێکدا:** بە گوێرەی جۆری وەرزشەکە و تەمەن و ڕەگەزی یاریزان و کێشی لەش و قەبارەی ماسولکەکانی لەش و دەوروبەری (گەرمی و شێداری) ئەو شوێنەی یاری تێدا دەکرێت.

جۆری وەرزش و پێویستی یاریزان بۆ ووزە لە ڕۆژێکدا

١- ئەسپ سواری، ڕم هاوێژتن، نیشان گرتن (٤٨٠٠)

٢- زۆرانبازی بە شیر، غاردانی بەهێز، پایسکل سواری، یاری بالە، تاوڵە (٥٢٠٠)

٣ - ڕاکردنی زۆر، ماراسۆن، یاری تۆپانێ، یاری تۆپی دەست، یاری تۆپی ئاو، هۆکی، تێنس (٥٥٠٠)

٤ - مشتەکۆڵە، زۆرانبازی، تایکواندۆ، یاری پایسکل سواری، شاخەوانی (٥٨٠٠)

٥- بەرزکردنەوەی قورسایی، هاوێژتنی قورسایی (٦٨٠٠)

• **جەمەکان:** ئەو بڕە خۆراکە دەبێت بە یەکسانی بە سەر جەمەکان دابەش بکرێت، دەتوانین وەکو جەمی نموونەیی، بەم شێوەی خوارەوە بێت:

١ — **جەمی بەیانی:** باشترە نزیکەی (٪٢٥) پێویستی ووزە لە جەمی بەیانی بخورێت و بەم شێوەیە:

ڕ. پیاڵە چاییەک یان فنجانێک قاوە.

ب. نان یان بسکویت و پەنیر دەگەڵ مرەبا یان هەنگوین.

ج. شیر.

د. میوەی تازە پێگەیشتوو.

ە. هێلکە. هەن بەیانیان گۆشت دەخۆن، پارچە گۆشتێک دەتوانن بخۆن.

٢ — **جەمی نیوەڕۆ:** دەبێن نزیکەی (٪٣٥)ی ووزەی لەش لەو جەمە بخورێت، بەم شێوەیە:

ڕ. گۆشت: چ بە کوڵایی یان بە برژاویی (باشترە گۆشتی مریشک یان ماسی زۆر بخورێت).

ب. پەتاتە یان مەعکەڕۆنی یان برنج.

ج. پەنیر یان شیر.

د. میوەی پێگەیشتوو دەگەڵ سەوزە و میوەی زۆر.

٣ — **جەمی عەسر:** نزیکەی (٪١٥) ووزەی پێویست لە ڕۆژدل، لەو جەمە بخورێت:

بەروبوومی شیر لەگەڵ بسکویت یان میوە یان شەربەتی میوە.



٤ — **جەمی ئێوارە:** نزیکەی (٪٢٥) لە ... کالۆری پێویست لە ڕۆژدا لە ... جەمە ... دەخورێت:

ا. شۆربا.

ب. هێلکە ... یان گۆشت یان ... گۆ شتی ... ماسی.

ج. سەوزە ... و میوە.

* **تێبینی:** پێویست دەکات کاتی جەمەکان ڕێک بێت و لە کاتی دیاری کراو بێت. بە هێواشی خواردن بخورێت و لەسەر نان خواردن لە قسە کردن و تووڕەبوون بە دوور بین و ئاگاداری بین زۆر نەخۆین. ئاو دەتوانرێت چەند حەز بکرێت بخورێتەوە، بۆ ئەوانەی کە دڵ تێکهەڵاتن و قرپ و غازاتیان نییە دەتوانن لەگەڵ نان خواردن ئاو بخۆنەوە لەبەر ئەوەی کرداری هەرس کردن دوا دەخات بەمەش سوود لە بڕێکی زۆر لە توخم و کانزاکان دەبینرێت. هەرچی ئەوانەی دڵ تێکهەڵاتنیان هەیە باشترە نان بە زەبری ئاوی نەخۆن بەڵکو تێر بخۆن دواتر ئاو بخۆنەوە. یاریزانان دەبێت لە دەرەوە لە خواردنی قورش و چەور دووربن بەتایبەتی ئەو خواردنانەی سۆرکراونەتەوە لە ناو ڕوون. باشترە گۆشتی تەواو برژای یان تەواو کوڵاو یان ماسی بەکار بێت دەگەڵ سەوزە و میوەی زۆر. لە شیرینی باشترە ئەو جۆرە پاقلاوانە بخورێت کە چەورییان کەمە. لەڕۆژی یاری کردن پێش دەست پێکردنی یاری پێویست دەکات یاریزان بڕی زۆر لە کاربۆهیدرات وەربگرێت.

١ — زۆر کاربۆهیدرات لە ڕۆژی پاڵەوانیەتیەکە بخورێت.

٢ — زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی.

٣ — دواترین جەمی خۆراک پێش سێ سەعات لە دەست پێکردنی یاری بخوات. ئەگەر یاریزان پێش یاری کردن هەستی بە برسیاتی کرد، ئەوا: دەتوانرێت پارچە کێک یان بەرداخێک شەربەتی میوە کە ... ری (٨٠گم) شەکری تێدا بێت بخوات.



تەندروستی ددان و نەخۆشییەکانی دڵ

• ئایا نەخۆشییەکانی پدو دەبنە هۆی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ؟

لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریـــان خســتووە، کـە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی پدو ڕێگا خۆشکەر دەبن بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە پیاوان و ئافرەتان بە شێوەیەکی یەکسان ، هەموومان دەزانین: لە کاتی ئێستادا نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مەرگە لە سەرانسەری جیهاندا. ئەوەش کاتێک ئاشکرا کرا، کە دیراسەکان بۆیان ڕوون بۆوە: کە ڕێژەیەکی زۆر لەو کەسانەی کە بە نەخۆشییەکانی دڵ مردن، دەرچوو کە نەخۆشییەکانی پدوشیان هەبوو. ئەمەش بە شێوەیەک ڕوو دەدات، کە نەخۆشییەکانی پدو ئەو بەکتریایانەی کە نەخۆشییەکە دروست دەکەن کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر هەموو لەش هەیە. یەکێک لە مەزەندەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ ڕوون دەکاتەوە: کە نەخۆشییەکانی پدو یارمەتیدەر دەبێت لە گواستنەوەی بەکتریا بۆ سووڕی خوێن و بەو چەورییانە دەنووسێت کە نیشتوون لە ناو موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ. کە ئەمەش هۆکار دەبێت لە مەیینی خوێن یان قەتماغە بوونی، بەمەش کەسەکە یان تووشی نۆرەی دڵ یان سینگە کوژێ دەکات. پزیشکان هەموویان لەسەر ئەوە کۆکن، کە دروستی و تەندروستی دەم و ددان تەندروستی و ساغی بە جەستە دەبەخشێت. هەر لەبەر ئەوە پێویستە هەموان ددان بشۆن بە مەعجوون و فلچە و داوی پزیشکی ددان خاوێن کردنەوە و هـــەر شـەش مانگ جارێک بـــــە شێوەیەکی ڕێک سەردانی پزیشکی ددان بکەین.

• ئـــایـــا نـەخـۆشـیـیـەکـانـی دڵ پێویستییان بە چاودێری تایبەتی ددان هەیە؟

ئـــەوانـــەی نـەخـۆشـی دڵـیـان هەیە، دەبێت بـەم شێوەیەی خـــــوارەوە گـرنـگـی بە تەندروستی ددانیان بدەن:

١ – گرنگیدان بە پاک و خاوێنی ناو دەم، ئەمەش بە خاوێن کردنەوە و شووشتنی ددان و سەردانی کردنی پزیشکی ددان بەلایەنی کەم ساڵی دوو جار.

٢ – هەر نەخۆشییەکی دڵت هەبوو، یەکسەر پزیشکی ددانی لێ ئاگادار بکەوە. زۆر نەخۆشی دڵ هەیە لەسەر پزیشکی ددان پێویست دەکات ئاگادار بێت لە کاتی چارەسەر کردنی نەخۆشییەکی ددانەکان و نووسینی دەرمان.

٣ – گوێڕایەلی کردنی ئامۆژگارییەکانی پزیشکی ددان و پزیشکی چارەسەرکەر. هەروەها بەکارهێنانی دەرمان بەو شێوەیەی کە بۆی نووسراوە.

* ئایا نەخۆشێک کە نەخۆشی دڵی هەبێت، تووشی هیچ ئاریشەیەک دێت ئەگەر لای پزیشکی ددان نەشتەرگەرییەکی بۆ ددانەکان کرد؟

ئەگەر نەخۆشێک سەردانی پزیشکی ددانی کرد و نەخۆشی دڵی هەبوو، نەخۆشەکە دەبێت جۆری نەخۆشییەکەی و ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی دڵەکەی وەری دەگرێت بە پزیشکی ددان بڵێت و نەیشارێتەوە، چونکە ئەگەر باسی ئەوانە نەکات زۆر جار لە کاتی چارەسەر کردنی نەخۆشییەکی ناو دەم و ددان لەوانەیە برینێکی چ گەورە یان بچووک دروست بێت و لە ڕێگایەوە بەکتریایەکە بچێتە ناو خوێن و بگات بە پەردەی دڵ (تووشی نەخۆشی هەوکردنی پەردەی دڵی بکات) یان زمانەکانی دڵ یان شانەکانی دڵ. ئەو نەخۆشانەی کە دەبێت هەموو کات باسی نەخۆشییەکەی بکات، وەک: ئەگەر زمانەی دەست کردی دڵی هەبێت یان هەوکردنی پەردەی دڵ یان نەخۆشییەکی زگماکی دڵ و زمانەکانی دڵ یان (زمانەکانی دڵ تووشی نەخۆشییەک هات بێت، وەکو: تای ڕۆماتیزمی) یان شاش بوونی زمانەی سیانی دڵ هەبێت. هەر کە نەخۆشەکە نەخۆشییەکەی دڵی بە پزیشکی ددان گووت، پزیشکی ددان یەکسەر دەبێت ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی دڵ وەربگرێت بە ڕاوێژی هەر دووکیان نەخۆشەکە چارەسەر بکرێت.





کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەکان
Poly Cystic Overian Syndrome

دیاردەی کۆمەڵە هێلکەدانەکان لە زاراوەی پزیشکی ناوی (دیاردەی شتاین لیڤنسال)ی پێدەووترێت. بریتییە لە ئاریشەیەکی هۆرمۆنی لە ئافرەتان، کە چەندەها نیشانە و درۆشم دروست دەکات. زۆر لەو ئافرەتانەی کە ئەو دیاردەیان هەیە، کۆمەڵە کیسێکیان لە هێلکەدانەکان هەیە بەڵام مەرج نییە، هەر ئافرەتێک کیسی لە هێلکەدانەکان هەبوو مانای وایە ئەو دیاردەیەی هەیە بەڵکو چەندەها نەخۆشیتر دەبنە هۆی دروست بوونی کیس لە هێلکەدانەکان هەر چەند خڕبوونەوەی نیشانەکان هەموو لەگەل یەکتری دەگەڵ بوونی کیس لە هێلکەدانەکان ڕێگا خۆشکەرە بۆ دیاری کردنی دیاردەی کۆمەڵە کیس لە هێلکەدانەکان. ئەو دیادەیە لە (٥ – ١٠٪)ی ئافرەتان ڕوودەدات و یەکێکە لە باووترین هۆکارەکانی نەزۆکی. نیشانەکانی نەخۆشییەکە لەوانەیە هەر لەگەڵ خۆناسینی کچەکە دەست پێ بکات، ئەویش: سووڕی بێنوێژی مانگانەی ناڕێکی دەکەویتێ (Menstrual Irregularity) یان درەنگتر نیشانەکانی لەسەر دیار دەکەوێت. کاتێک کچەکە مێرد دەکات و منداڵی نابێت!! ئەو کات: ژنەکە بۆ منداڵ سەردانی دکتۆر دەکات دەردەکەوێت، کە منداڵ نەبوونی بەهۆی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەوەیە. ئەو دیاردەیەش لەناو هەموو میللەتانی سەر ڕووی زەوی هەیە.

* نیشانە و درۆشم:

دیارترین نیشانەکانی ئەو دیاردەیە، ئەوانەن کە پەیوەندییان بە سووڕی مانگانە و زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی نێرینە (Androgen) هەیە:

ا – ناڕێکییەکان لە سووڕی مانگانە لەوانەیە لە شێوەی: هەر نەدیتنی سووڕی مانگانە (Primary Amenorrhea) یان کەم دیتنی سووڕی مانگانە (Oligomenorrhea) یان نەدیتنی سووڕی مانگانە بۆ زیاتر لە سێ مانگ (Secondary Amenorrhea) یان سووڕی مانگانە ئاسایی ڕوودەدات بەڵام هێلکەدانان ڕوو نادات (anovulatory cycle) و دەبێتە هۆی دیتنی پارچە و خوێنی زۆر لەگەڵ بێنوێژی.

polycystic ovaries
1
2
androgen excess
3
anovulation

ب – نیشانەکان، کە بەهۆی زۆر بوونی هۆرمۆنی نێرینە (Androgen) دروست دەبێت، وەکو: زیپکە (acne)، لێهاتنی مووی زۆر و سەر ڕووتانەوە و وەرینی موو هەروەک لە زەلامان.

ج – نیشانە و درۆشمیتر:

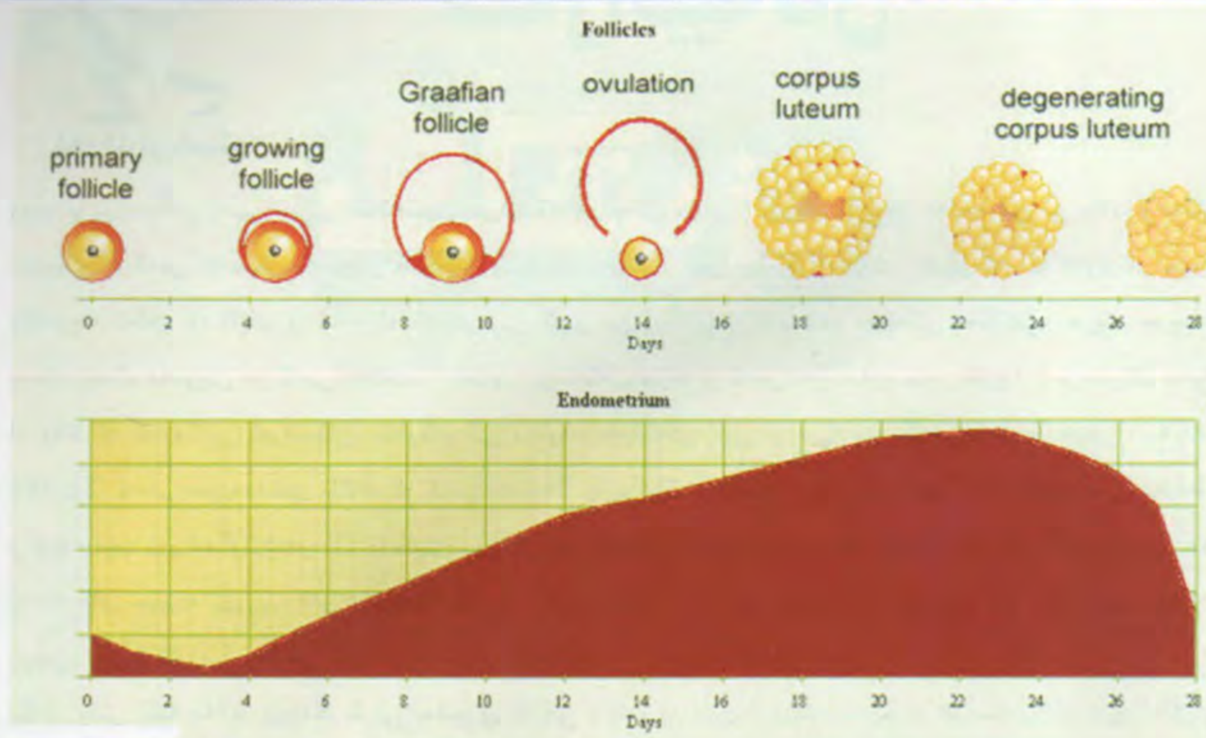
١. قەڵەوی و زیاد بوونی کێشی لەش.
٢. زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئەنسۆلین و کارنەکردنی و تەمبەڵی ئەنسۆلین.
٣. پێستی چەور دەبێت.
٤. تۆشکە و گۆڕانی ڕەنگی پێست.
٥. منداڵ نەبوون.
٦. بەرزبوونی ئاستی ڕێژەی کۆلیسترۆل لە ناو خوێن.
٧. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
٨. بوونی چەند کیسی بچووک لە هێلکەدانەکان.

ئەو نیشانانە لەوانەیە هەموو بەیەکەوە هەبن و لەوانەیە نەبن. تەنیا نیشانەی ناڕێکی لە سووڕی مانگانە نەبێت، کە هەموو ئەو ئافرەتانەی ئەو دیاردەیان هەیە یان سووڕی مانگانەیان ناڕێکە یان هەر نای بینن. خۆ ئەگەر سووڕی مانگانەش ببینن، ئەوا: هێلکە دانان بە ڕێکی ڕوونادات، واتە: هەموو مانگ هێلکە لە هێلکەدانی ژنەکە دەرناچێت، ئەمەش دەبێتە هۆی نەدیتنی سووڕی مانگانە بە ڕێکی و منداڵ نەبوون.

• هۆکاری تووشبوون:

هەتا ئێستا هۆکاری تووشبوون بە کۆمەڵە کیسی هێلکەدان نەزانراوە! بەڵام لەوانەیە بەهۆی هۆکاری بۆماوەیی و هۆکاری دەورووبەرەوە تووشی ئافرەتان بێت. زۆر لەو ئافرەتانەی کە ئەو دیاردەیان هەیە یان دایکییان یان خوشکێکیان ئەو نەخۆشییەیان هەیە. ئەمەش وایکردووە کە پزیشکان بیریان بۆ هۆکاری بۆماوەیی بچێت. مەزەندەی هۆکاریتری وەکو: تەمبەڵی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەبردرێت چونکە ئەوانەی ئەو دیاردەیان هەیە سیستەمی ئەنسۆلینیان ناڕێکی تێدایە. بیردۆزیتریش ئەوەیە کە هێلکەدانی ئەو ئافرەتانە زیاتر هۆرمۆنی نێرینە دەردەدەن. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەو بیردۆز و مەزەندانە هۆکاری سەرەکی تووشبوون بەو دیاردەیە هەتا ئێستا نەزانراوە.





• دیاریکردن:

ناسینەوەی ئەو دیاردەیە بە بوونی نیشانە و درۆشمەکانی دەبێت. پزیشک دەبێت بیر لەو نەخۆشیانە بکاتەوە کە نیشانەی هاوشێوە دروست دەکات. وەکو: کەمی هۆرمۆنی ملەقۆرتە (Hypothyroidism) یان بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی شیر (Prolactin) . هەروەها گرێ لە هێلکەدان یان لە ڕژێنی سەر گورچیلە دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئاستی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین) کە نیشانەی وەکو: موو زۆری، زیپکە، واتا: نیشانەی وەکو کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەکان دروست دەکات. پشکنینەکان کە بۆ دیاریکردنی کۆمەڵە کیسی هێلکەدان پێویستە، ئاستی هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن (DHEA & Testosterone) کە بەرز دەبێتەوە، لەوانەیە ئەو هۆرمۆنە ڕێژەیەکی زۆر بەرز بێتەوە. هەروەها هۆرمۆنی زەردە تەن (LH) کە لە ژێر مێشکە ڕژێن دەردەدرێت، ئەویش ئاستەکەی لە خوێن زیاد دەکات. سۆناری زگ: پشکنینێکیترە کە پزیشک لەوانەیە پێویستی پێ بێت بۆ دیاریکردنی ئەو دیاردەیە بەڵام ئەم دیاردەیە بەهۆی چیرۆکی نەخۆشییەکە و نیشانە و درۆشم و پشکنینە تاقیگەییەکان، هەموو بەیەکەوە دیاری دەکرێت. پشکنینە پێشکەوتووەکانی وەکو تیشکی تەندووری (CT Scan) و تیشکی موگناتیسی (MRI) بۆ ئەو نەخۆشانە دەکرێت کە هەمان نیشانەیان هەیە بەڵام ئەگەری نەخۆشییەکیتری وەکو شێرپەنجەی هێلکەدان یان شێرپەنجەی ڕژێنی سەر گورچیلەیان هەیە.

• چارەسەرکردن:

بەندە لەسەر قۆناغی تەمەنی نەخۆشەکە. ئەو ژنانەی لە هەرەتی گەنجیدان و دەیانەوێت منداڵیان نەبێت، دەرمانی مەنعی منداڵ بەتایبەتی ئەوانەی کاردانەوەی لاوەکی لە شێوەی هۆرمۆنی ئەندرۆجینیان کەمە دەیان درێتێ، کە دەبێتە هۆی ڕێک بوونی سووڕی مانگانە و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان کەم دەکاتەوە. ڕێگایەکیتری چارەسەر کردن بریتییە لە ناوە ناوە پێدانی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن، کە وا دەکات ئافرەتەکە سووڕی مانگانە ببینێت و مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی منداڵدان کەم دەکاتەوە. هەرچی ئەوانەن زیپکەیان هەیە یان موویان زۆرە، دەرمانێکی میزکردن کە پێیدەووترێت: (ئەلداکتۆن) لە ژێر ڕۆشنایی پزیشک بۆ نەهێشتنی موو زۆری دەتوانرێت بەکار بێت یان کرێمی تایبەت هەیە کە ناهێڵێت موو زۆربێت بەکاردێت. هەرچی ئەو ئافرەتانەن کە دەیانەوێت منداڵیان ببێت و دووگیان ببن، ئەوا: دەرمان هەیە کە هانی هێلکەدانان دەدات دەیان درێتێ دەگەل ئامۆژگاری کردنی ژنەکە لەوەی خۆی لاواز بکات چونکە لاواز بوون یارمەتی ڕێک بوونی سووڕی مانگانە دەدات، بەمەش ئەگەری دووگیان بوونی زۆر دەبێت. خۆ ئەگەر ژنەکە دوای ئەمانە دووگیان نەبوو، ئەو کات چارەسەری پێشکەوتووی وەکو: پێدانی هۆرمۆنی گۆنادۆ ترۆپین یان منداڵی بلووری بۆ بەکاردێت. دەرمانی میتفۆرمین (METFORMIN)کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرەی گەوران بەکار دێت کار لەسەر فرمانی ئەنسۆلین دەکات، زۆر کات بۆ چارەسەر کردنی ئەو دیاردەیە بەکار دێت لەبەر ئەوەی دەبێتە هۆی لابردنی زۆر نیشانە و ماکی ئەو دیاردەیە. بینراوە میتفۆرمین سوودی هەیە بۆ ڕێکبوونەوەی سووڕی بێنوێژی نارێک و یارمەتی هێلکەدانان دەدات و کێشی لەش دادەبەزێنێت و ناهێڵێت کەسەکە تووشی نەخۆشی شەکرەی گەوران بێت و ناهێڵێت ژنەکە تووشی شەکرەی کاتی دووگیانی ببێت. هەرچی ئەو قەڵەوییەیە کە بەهۆی دیاردەی کۆمەڵە کیسی هێلکەدان ژنەکە تووشی دێت، دەبێت چارەسەر بکرێت. ئەگەر چارەسەر نەکرێت مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکان زیاد دەکات. چارەسەر کردنی قەڵەوی لە ژنێک کە کۆمەڵە کیسی هێلکەدانی هەبێت هەروەک چارەسەر کردنی قەڵەوییە لە کەسانی ئاسایی. دوا چارەسەر پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبردرێت، ئەوەش: لەو ژنانە کە بە دەرمان چارەسەری دیاردەی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانیان ناکرێت.



هەرجارەوباسێک

قـەزافییەکان

وەرە با بۆت بکەم باسی نیهانی، تەفەننون خۆشە ئەگەر چاکی بزانی!! ژیریش ئەوەیە: لە حەرفێ تێ بگات و نەقش دەربێنێ؟! کەس کەسیش بە تەواو کەر یان تەواوکار نەزانێت. خۆ پیاویش دەبێت: تەواو کەر لە تەواوکار جوودا بکاتەوە، ئەگەر نا، بابای وا هەیە لە تەلەفزیۆنێ گوێی لێ ڕابگرێت، ناوە ناوە جرتەکی دەکێشێ، حریتە حریت و پسکە پسک هەمووان در کرمی دەکات. (ئاگادار بن لەگەل خۆمە و کەس نەیبەتەوە سەر خۆی!!) برادەرێکم هەیە، لە یەک لە شارەکانی کوردستان، تاقیگەیەکی داناوە. عەیامەکی دوور و درێژ بوو گلەیی ئەوەی هەبوو، سەردانم ناکەیت؟! لەبەر دەورەمەندی ئاگات لە کەس نەمایە!! پارە داک و بابتە؟! ئەو قسانەی کە لە سەردەمی عەولەمە و ئینتەرنێت زۆر دەگوترێنەوە!!؟ ئەمنیش ڕۆژەکی بە ئیشەک هەیپێم لێکرد هەتا تاقیگەکەی ئەو گیر نەبووم. هەر لە دەرگای چوومە ژوورێ، بەر دەستەکە گۆتی: دکتۆر، لای قەرەباڵغە! ئەمنیش چاوەڕێیم کرد. لە بەردەستەکەم پرسی: چی دکتۆری؟ وەرامی ئەوە بوو: خزمی ژنەکەیمە!! ئەمن چەند بە پرسیارم دەمەوێت لەسەری هار و ماری بگەم، باش نییە بەڵام خووەک گرتی بەشیری تەرکی ناکات بە پیری! دواتر سەرم بە هۆدەکەی ئەوبەری داگرت، گۆتم: ماندی نەبن؟!! پرسیار بە پرسیار هاتمە سەر ئەوەی پرسیاری ئەوەیان لێ بکەم، لەگەل دکتۆر چی یەکترین؟ گووتیان: خزمی ژنەکەی دکتۆرین؟! لەوێ هاتمە دەرێ، لە لای دەرگای بەردەمی دکتۆر، بووسرمانێک ڕاوەستا بوو، لەویشم پرسی: چی دکتۆری؟ ئەویش گۆتی: خزمی ژنەکەیمە!! هەر کە گەیشتم بە لای دکتۆر بێ سێ و دوو، گۆتم: دکتۆر خێزانەکەت خوشکی جاحێڵی ماوە؟ فەرمووی: لۆ، خێرە؟ گۆتم: وەاللە ئەگەر خوشکی جاحێڵی مابێت، بەوە موشەرەف دەبم ئەگەر بمکەیتە زاوای خۆت، لۆ ئەوەی لەو دەردە بێ کاسبیەی قووتارم ببووایە!. دکتۆر، گۆتی: ئەوجا لۆ هێقەی منت گرتییە؟؟! هەموو عالەم وەکو منە!! چ دائیرە و دەزگا و کارخانەکی دەگری بە خزم خزمانێ یان ناسیاوی یان برادەراتی یان حیزباتی دانراون، خۆ قەت ئەوەشت بە فکر دانێت برێیت: بە شەهادە و لێ هاتووی بێتـ!!؟ ئەمنیش هەروەستەکم کرد، تێڕامام. دەبینم: دەقا و دەق قسەکەی ڕاستە!! ئەتوو وەرە بەرە باب لەو کوردستانەی هەیە، بیل بتوون عاقل و فامیدەن هەموو پلە و پایەکیان هەیە. هەشن برا گەورەکە لا دەچێت برا بچووکەکەی یان خوشکەکەی یان ژنەکەی جێگای دەگرێتەوە!!؟ بیلا مانێ تشتەکەی کەمتیاریان دەباخەرێ دایە!! دەبی پۆست و کورسی لەوانە دەرنەچێت، ئەگەر بڕواش ناکەیت، تەماشای دەور و پشتی خۆت بکە؟ خۆ قەزافی و سەیف قەزافی و ساعدی قەزافی ... هتد قەزافی هەر لە لیبیای نییە، لە لای خۆمان لۆت بژمێرم، کورە: ئاگات لە زمانت بێت؟! کاکە شتەکی سەیرترت لۆ بگێڕمەوە: ئەوێ سارێ لە شاری سانت پیترسبۆرگ بووم، ئەمن چەند زمانم پەلە، هەر کە لەگەل یەک دوو ڕووسان هاتینە یەک، گۆتم: ئەنگۆ، مافیاتان هەیە! ئەوانیش، گۆتیان: مافیا چییە؟ گۆتم: مافیا خەڵکی دەکوژێت بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆی!!؟ فرت و فێڵ لە خەڵکی دەکات و چاوییان لێ سۆر دەکاتەوە و ئەگەر کەسێک ڕایەکی جیاوازی لەوان هەبوو، بە ڕافزی و دەرچوو لە یاسا حیسابی دەکەن. ئەوان، پێکەنینیان بەو جۆرە قسانە دەهات و دەیان گۆت: لای ئێمە ئەو جۆرە کەسانە لە مرۆڤایەتی دەشۆردرێت و دەچێتە ڕێزی ئاژەڵان، گۆتیان: مافیا ئەوەیە من و تۆ ڕێک بکەوین بۆ ئەوەی هەقی کەسێکیتر بخۆین!! لە دری خۆم گۆتم: ئەگەر مافیا ئەوە بێت وولاتی من لێوان لێوە لە مافیا!! ئەی هوورده دیکتاتۆرەکان: خوا لە سوڵتان مەحموود گەورەترە. ڕۆژێک زستان دێت، لێتان بپرسێت: بە درێژایی هاوین چیتان دەکرد.